प्रस्तावना

—o0o—

નર નારી ઉભયના મિલનકાર્યેજ પ્રજાની ઉત્પત્તિ અને વિનાશનું મુખ્ય કારણ છે. હું ધારું છું કે, આ વાત વિશેષ રૂપે કોઇને સમજાવી આપવાની કાંઇ જરૂર નથી. જો એમજ હોય, તો નર નારીનું દેહતત્ત્વ જાણવું, સારી પેઠે સમજવું અને પરંપરા મનમાં તે વિચારવું અતિશય અગત્યનું છે. કારણ કે, નર નારીના દેહની સ્થિતિ—રોગ અને આરોગ્ય ઉપર ભવિષ્ય પ્રજાની આખી જીંદગીનાં સુખ દુઃખ અને દેશનાં કલ્યાણ અકલ્યાણ વગેરે સઘળું આધાર રાખે છે. શૌચ, સ્નાન, ખાન પાન, શયન, મૈથુન, કરવું, રહેવું વગેરે વ્યવહાર વર્ત્તણુકના દોષથીજ નર નારીના દેહની સ્થિતિ બગડે છે, તરેહ તરેહના દુઃખ-દરદ ઉપજે છે, અને ભવિષ્ય પ્રજાનુ અકલ્યાણ તથા દેશનુ મોટુ નુકશાન થાય છે. માટેજ આજે કેટલાક વર્ષથી વિલાયતની રાજા પ્રજા ઉભયજ તનમનથી બહુ શ્રમ લેઇ, અઢળક પૈસા ખરચી પદાર્થ તત્ત્વ, વનસ્પતિ તત્ત્વ, પ્રાણી તત્ત્વ, દેહતત્ત્વ, જીવતત્ત્વ, ખાનપાનના દોષ ગુણ, શયન તથા સહવાસ સબંધી નિયમ નીતિ, વ્યવહાર વર્ત્તણુકના રીત રીવાજો, અને તંદુરસ્તીમાં રહી ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ મેળવવાનો ઉપાય અવલંબન વગેરે મનુષ્યને ઉપયોગી સઘળું તત્ત્વ શોધી કાઢી સર્વ લોકોમાં પ્રચાર કરી રહ્યા છે; અને લોકો પણ તે આતુરતાથી ગ્રહણ કરી તે પ્રમાણે વર્તી સુખ શાંતિ

મેળવી મનુષ્ય જન્મ સફળ કરવામાં તત્પર છે. પરંતુ આ દેશમાં તેવો કંઈ સુબંદોબસ્ત થયો નથી.

હાલ ગુજરાતી ભાષામાં બહુ તરેહની ચોપડી, ચોપાનીઆઓ બહાર પાડી તેનો ખપ વધારી બહુ વિદ્વાન લેખકો પૈસા મેળવવાની બાબતમાં બહુ તત્પર દેખાય છે. પરંતુ કેવી રીતે પ્રજાની સ્થિતિ અવસ્થા સુધરશે, કેવી રીતે આખા દેશનું કલ્યાણ થશે, પ્રજાઓ તંદુરસ્ત, બળીષ્ટ અને લાંબા આયુઃવાળા થઈ સુખશાંતિમાં રહી સંસાર ધર્મ કરી પરમપદ મોક્ષ મેળવી મનુષ્ય જન્મ સફળ કરી શકશે, વગેરે બાબતોમાં કોઇ લક્ષ આપતાજ નથી.

આપણા દેશના નર નારીઓ દેહતત્ત્વ, વસ્તુના ગુણ અવગુણ, ખાનપાન તથા શયન સહવાસના ફાયદા નુકશાન, જીવનતત્ત્વ, શરીર-યંત્રોની કાર્ય પ્રણાલી, વ્યવહાર વર્તણુક સંબંધી નિયમ નીતિને વિષે અજ્ઞાન હોવાથી મુંબઇ, ગુજરાત, કાઠીઆવાડ, કચ્છ ભુજ વગેરે દેશના શહેર ગામડાઓમાં અન્યાય, અનીતિ, વ્યભિચાર, ઇન્દ્રિય રોગ—પરમ્યો, ચાંદી, ક્ષય રોગના દુઃખ દરદ, અકાળ મૃત્યુ, અકાળ વૈધવ્ય, શોક પશ્ચાતાપ, અશાંતિ જેવી પ્રબલ રૂપે વ્યાપક છે, અને વળી જન્મ મૃત્યુ સંબંધી સરકારી નોંધ ઉપરથી ન્હાના બચ્ચાનું મરણ જેટલું વધારે જોવામાં આવે છે, તેટલુ દુનીયાના બીજા કોઇ પણ ભાગમાં દેખાતું નથી. આજે સેંકડે ૭૦-૮૦ નર નારીઓ અતિશય સહવાસના દોષથી ઇન્દ્રિય રોગ—પરમ્યો, ચાંદી, ક્ષય રોગના દરદથી અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવી હાલ હવાલ થઇ રહ્યા છે; અને તેવા સડી કોહી ગયેલા માતા પિતાથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજાઓ પણ આખો જન્મારો રોગીષ્ટ નબળા પોચા, આ-

જસુ, અશક્ત, બુદ્ધિ વિચાર શૂન્ય ન્યાય નીતિહીન થઈ હજારો તરેહનાં દુઃખ ભોગવી તેથી વધારે આયુષ્ય સમાપ્ત યાત્રા કરી આખા કુટુંબને મહા શોક સંતાપમાં ડુબાવી રહ્યા છે. આ સઘળા કારણોથી દેશનું કેટલું મોટું નુકશાન થઇ રહ્યું છે, તે આ સ્થળે વિશેષ રૂપે સમજાવવાની કંઇ જરૂર નથી. વિચારશીલ નર નારીઓએ દરરોજના પ્રત્યક્ષ બનાવ ઉપરથી સમજી લેવું વધારે સારૂ.

આશરે ૭-૮ વર્ષથી હું મુંબઇ, સુરત, ભરૂચ, વડોદરા, અમદાવાદ, વઢવાણ, ભાવનગર, જુનાગઢ, રાજકોટ, જામનગર, પોરબંદર અને કચ્છ,ભુજ વગેરે મોટાં મોટાં શહેર અને તેની આજુ બાજુના ન્હાના મોટા ગામડાઓમાં ફરી નર નારીઓની આવી અવસ્થા જોઇ છે; અને હજી સુધી પણ આવીજ દુર્દશા હું જોઇ રહ્યો છું. માટે જેથી ગુજરાતી નર નારીઓ સહેજે અને અલ્પ સમયે તેમના તદ્દન અગત્યના વિષયો— દેહતત્વ, શરીર યંત્રોનાં કાર્ય, તંદુરસ્તી અને સહવાસ સંબંધી નિયમ નીતિ, સુશીલ બળીષ્ટ સતાન ઉત્પન્ન કરવાનો ઉપાય, તેમનું પાલન પોષણ કરવાની વ્યવસ્થા, ઇન્દ્રિય રોગ વિકારનું કારણ, ને મટાડવાનું ઓષડ, સ્ત્રીઓની સુવાવડ વગેરે સાધારણ રોગની ચિકિત્સા, ધાત્રી વિદ્યા વગેરે અગત્યના વિષયો શીખી, સારી પેઠે સમજી, તે પ્રમાણે વર્તી ઉપસ્થિત વ્યભિચાર વ્યાધિ અને દુઃખ. દુર્દશાને સમૂળથી, નાબુદ કરી સુખેથી પોતાનુ ગુજરાન ચલાવી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ મેળવી મનુષ્ય જન્મ સફળ કરી શકે એજ અભિપ્રાયથી હાલના મોટા મોટા વિલાયતી ડાક્તર અને દેશી વૈદોના સુપ્રખ્યાત પુસ્તકો વાંચી અને ડાક્તરી વિદ્યામાં ૧૫ વર્ષે મેળવેલા મ્હારા પોતાના

અનુભવોથી દેશના રીત રીવાજ અને ધર્મશાસ્ત્રની જોડે વિલાયતી વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની ઐક્યતા રાખી આ પુસ્તક "નારી દેહતત્ત્વ" રચનામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કરેલા આવા મોટા અને અઘરા વિષયો ટુંકાણથી સરલ ભાષામાં સંપુર્ણ રીતે સુંદર કરીને લખવું એ એક અસંભવિત વાત છે, તોપણ તે બાબતમાં લાગણી લેઈ પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે બહુજ મહેનત કરવામાં આવી છે, પરંતુ તે કેટલું સફળ થયું છે, તે વાંચનારાઓએ વિચાર પુર્વક સમજવું જોઇએ. મ્હારી માતૃભાષા ગુજરાતી નથી, અવશ્ય વ્યાકરણ સંબંધી કેટલીક ભુલો આ ચોપડીમાં હશે, અને કેટલાક અનિવાર્ય કારણથી છાપતી વખતે કેટલેક ઠેકાણે ભુલો રહી હશે, આશા છે કે વિચારશીલ વાંચનાર તે વિષે કંઇ દોષ ગણશે નહીં, મનમાં સુધારી વાંચશે. પરંતુ આ વખતે અલ્પ પુસ્તક છપાવવામાં આવ્યું છે, હવે જો ગુજરાતી ભાઇ એનો આટલું પુસ્તક ખપવાની બાબતમાં દયાની ઓળખાણ આપે, તો બીજી આવૃતિમાં વિશેષ રીતે સુધારવા અને વધારવાનો બહુ સુગમ છે.

સ્ત્રી કેળવણીને માટે જે સઘળી ચોપડીની જરૂરીયાત છે. તેમાં હું ધારૂ છું કે, આ "નારીદેહતત્ત્વ" પણ એક ઉપયોગી ચોપડી તરીકે ગણાઈ શકાશે. માટે કેળવણી ખાતાના અમલદારો અને કન્યાશાળાના માસ્તરો વિચારપુર્વક આ ચોપડીમાંના વિષય ઉપર ધ્યાન આપી કન્યાશાળાના પાંચમા અને છઠ્ઠા ધોરણમાં ભણનારી બાળીકાઓને તેમની જીંદગીના વદ્દન અગત્યના વિષયો જે આ ચોપડીમાં લખેલા છે તે ભણાવવા અને શીખવાડવા માટે નારીદેહતત્ત્વ ઉપયોગી સમજી જો અંગીકાર કરે અને દેશના વિચારશીલ

સદ્‌ગૃહસ્થો આ પુસ્તકની યોગ્યતા સમજી એના બહોળા ફેલાવાની બાબતમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે મદદ કરે, તો દેશનું કલ્યાણ અને મારો પણ શ્રમ સફળ થશે આશા છે કે, તેઓ આ બાબતમાં બેદરકારી બતાવશે નહી.

આ ચોપડી એટલી જલદી બાહાર પડત નહીં, પરતુ બી. એ. ક્લાસમા ભણનાર મી ચુનીલાલ ગોવર્ધનદાસ અને મેટ્રીક ક્લાસમાં ભણનાર મી. જેઠાલાલ નરોતમદાસ આ બે સદ્‌ગૃહસ્થોએ પુસ્તક લખવાના વખતથી માડી છપાઈ બહાર પડતા સુધી દરેક રીતે દરેક બાબતમા મને મદદ કરી છે તે માટે હુ પણ સરળ અતકરણથી તેમનો મોટો ઉપકાર માનુ છુ હવે જો આ પુસ્તકદ્વારા દેશનો થોડો ઘણોઉપકાર થાય તો તે માટે પ્રશસા અને ધન્યવાદનેપાત્ર તેઓજ છે.

આ પુસ્તકમા કેટલાક પરિભાષિક શબ્દો છે, જરાક આગી રીતે કેળવાયલા સ્ત્રી પુરૂષો સીવાય સાધારણ લોકોને માટે આ ચોપડીના કેટલા સ્થળે સમજવુ થોડુ ક અઘરૂ પડશે માટે જેને કોઇ વાક્ય ન ઉકલે અથવા કોઇ શબ્દનો અર્થ ન સમજાય તો તેઓએ આ પુસ્તકના અતમા આપેલુ પરિભાષિક શબ્દનુ પત્રક જોઇ લેવુ, અને સ્ત્રીઓએ પોતાના પતિ અથવા બીજા કોઇની પાસેથી ઇગ્રેજી ટીકાનો ભાવાર્થ અને વિષયનુ તાત્પર્ય થોડીક મહેનત લેઈ મનોયોગપુર્વક સમજી લેવુ જોઇએ

મારા ઘણા સ્નેહી અને શુભેચ્છકોએ મને આ ચોપડી ઉપર મારૂ નામ મુકવાને ના પાડી હતી પરતુ જે સપુર્ણ સત્ય અને તદન અગત્યનુ છે, તે પ્રકાશ કરી પોતાનું નામ આપવામા શરમ આવે કેમ ? જે વિષયો અજ્ઞાત રહેવાથી પ્રત્યક્ષ જોઇ રહ્યા છીએ કે, દેશના સ્ત્રી

પુરૂષોનું સર્વનાશ થઈ રહ્યું છે, તે વિષયો ગુપ્ત રાખવાને માટે હજારો માણસ એકઠા થઈ જો મને અત્યંત કાલાવાલા કરે અથવા પ્રકાશ કરવાને લીધે જો મને અતિશય સતાવે તથાપી તે પ્રકાશ કરી પોતાનું નામ આપવામાં હું જરાક પણ ભય અથવા શરમ ગણુતો નથી. કારણ કે **"सत्यात्नास्ति भयोलज्जाः"** સત્યમાં ભય શરમ કશું નથી. આશા રાખું છું કે, દેશના સ્ત્રી પુરૂષ તથા ન્હાના બાળક બાળીકાઓના રોગ ભોગ, દુઃખ દુર્દશા, અકાળ મૃત્યુ, અને તેમના પિતા માતાના રડવા કુટવા તથા અપમાન, અશાંતિ જોઈ હવે કોઇએ આ સઘળા અતિશય અગત્યના વિષયો જે આ ચોપડીમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યા છે, તે વાંચવામાં અથવા તે સંબંધી ચર્ચા કરી પરસ્પર શિખામણ આપવામાં કોઈ તરેહની શરમ અથવા હરકત ગણુશે નહી. ગુજરાતી ભાઈ બેહનો ! આ સઘળી વાત ધ્યાનમાં રાખી મનોયોગ પુર્વક નારીદેહતત્ત્વ વાંચી લાગણી લેઈ તે પ્રમાણે વર્તી સુખેથી પોતાનું ગુજરાન ચલાવી ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ મેળવી મનુષ્ય જન્મ સફળ કરો.

અમદાવાદ
તા. ૯ સપટેમ્બર ૧૯૦૦ — **સન્યાસી.**

સૂચીપત્ર.

વિષય	પાનું

સુચના.

—: :—

મોક્ષાણાં, આરોગ્યંમૂલમુત્તમમ્ ॥

સમૂળથી નાશ કરી સુખશાંતિ મેળવવી એજ મનુષ્ય-જન્મ અથવા મનુષ્ય-જીંદગીનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. એજ સુખશાંતિ મેળવવાની આશાથી પ્રાણીઓ જન્મ લેઇનેજ મહાયુદ્ધમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. એવી રીતે ન્હાના જીવડાંથી મનુષ્ય સુધી ગણાતા પ્રાણીએ જીવન સંગ્રામમાં મચેલા દેખાય છે. આ બાહ્યજગત્ જેમાં જીવકુલ વસે છે, તે દયા માયાહીન, નિષ્ઠુર અને નિર્મમ છે. બાહ્ય જગત્ સદા સર્વદા જીવ માત્રને સંહાર કરી, પોતાના વશમા લાવી નિર્જીવ પદાર્થ જેવે બનાવી રાખવામાંજ તત્પર છે જલ, વાયુ, શીત, ઉષ્ણ વગેરે પાચ મહાભુતો એકઠા મળી જીવ કુળને નિર્જીવ કરી જડ બનાવી રાખવાને માટે હમેશ કોશીશ કરી રહ્યા છે. વિશ્વજગતનો સમસ્ત બાહ્ય શક્તિજ જીવના જીવનસંહારકારક અને વિરોધી છે, એમ કહીએ તો ચાલે. એવી રીતે એક તરફથી જડ જગત ચારે બાજુથી જીવકુલને આક્રમણ કરી જડ બનાવી રાખવાની કોશીશમાં છે; બીજી તરફથી જીવ કુલ જડ જગતના અત્યાચારથી આત્મરક્ષા કરી પોતાનું અસ્તિત્વ જાગતી રાખવા સારૂ કોશીશ કરી રહ્યાં છે. એક તરફથી પાંચ નિર્જીવ મહાભુતો એકઠા થઈ જેમ જીવકુલને પરાધિન કરી તેનું જીવત્વ લોપ કરવામાં

તત્પર જણાય છે, તેમ જ બીજી તરફથી પ્રાણીઓ પણ તે પાચ મહાભુતોના ઉપર પ્રભુત્વ ફેલાવી તેમને પોતાના વશમા લાવી તેમની પાસેથી ઉપાદાન મગ્રહ કરી પોતનું જીવત્વ (જીદગી) બચાવી રાખવાને માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે જળ,વાયુ,શીત, ઉષ્ણ, ક્ષિતિ, વ્યોમ એક તરફથી જીવકુલને મહાર કરી રહ્યા છે, જીવકુલ પણ બીજી તરફથી તે જલ વાયુ, તે શીતોષ્ણ, ક્ષિતિવ્યોમને વશમા લાવી પોતાના કામમાં વાપરી, તેમની પાસેથી હથીયાર મગ્રહ કરી, તેમની પાસેથી બળ સચય કરી પોતાનુ અસ્તિત્વ સુદૃઢ કરવામા તત્પર છે ઉભયમાં મહા વિરૂધ્ધ, મહા યુદ્ધ

આ જીવન યુદ્ધમા પોતાનુ અસ્તિત્વ (Existence) રક્ષા કરી જય મેળવી સુખશાતિ મેળવવાની બાબતમા મનુષ્ય કુળ બીજા પશુ પ્રાણીઓ કરતા શ્રેષ્ઠ અને મહત્ ગણાય છે પશુ પ્રાણીઓના સ્વભાવાએ તેમના ઉતમાહ ઉદ્યમ નિયમિત થાય છે તેમના સ્વભાવનો આ ભાગનુ ઇંગ્રેજી નામ ઇનસ્ટીંકટ (Instinct), દેશી નામ સસ્કાર છે આ સસ્કારનુ એક પ્રધાન લક્ષણ એ છેકે, જે આ સસ્કારને વસ છે, તેની જરાક પણ સ્વાધીનતા અથવા સ્વતત્રતા નથી, તે સઘળી રીતે આ સસ્કારને અધીન છે, આ સસ્કારને અધીન થઇ ન ચાલવાનો તેનો કઇ ઉપાય નથી, આ સસ્કારને વશ થઇ રહેવા વગર ચાલી શકાય છે કે નહી, એવી શકા પશુના મનમા કેઈ દાહાડો આવતી નથી પશુ પ્રાણીઓ અંધભાવથી અજાતપણે પ્રકૃતિએ ઠરાવેલી જીવનપદ્ધતિને અનુસરી ચાલ્યાજ કરે છે કેમ કરે છે શા માટે કરે છે, ન કરવાથી શુ થાય છે ? આ સઘળી તત્ત્વ કથા પશુઓના મનમા કોઈ દા

કાંઠો પણ સ્ફુરી આવતી નથી. પ્રકૃતિના નિર્દિષ્ટ માર્ગે વિચરે છે અને વિચરવાને બધાયલા છે. તે રસ્તેથી એમ તેમ ખસી જવાની તેમનામાં સત્તા નથી; માટેજ કહેવામાં આવે છે કે તેમનું સંસ્કાર અંધ (Blind) અર્થાત તેઓ વિચારહીન પશુછે. તેઓ પોતાનું હિતાહિત, સુખ દુઃખ જાણતા નથી; તેમના કાર્ય કર્મ ઘણું ખરૂં યાંત્રિક (Mechanical work) જેવું નિયમ બધ છે. માટેજ તેમના જીવનની સમાલોચના કરવામાં નીતિ અનીતિ અને પાપ પુન્યની વાત, આવી શકતી નથી.

પરંતુ મનુષ્યની જીંદગી જો આવી દાયિત્વહીન, હિતાહિત સમજ વગરના યંત્રં જેવી હોત તો, મનુષ્ય જીવનના દુઃખ દરદનો બોજો ઘણો હલકો થઇ પડત, એમાં કંઇ શક નથી. પ્રકૃતિદેવી (Nature) એ તેના પશુ સંતાન ઉપર જેટલો પ્યાર બતાવ્યો છે, તેટલો તેના મનુષ્ય સંતાન ઉપર બતાવ્યો નથી. આધિ, વ્યાધિ, જરા, મરણ વગેરે નૈસર્ગિક વિપત્તિમાં ક્લેશ પશુ અને માણસ સરખી રીતે ભોગવે છે; વખતે પશુ જીવનમાં આ સઘળી અત્યાચાર, વિપત્તિ મનુષ્ય જીવન કરતાં વધારે હશે પરંતુ સ્વકૃતકાર્ય અથવા પોતાના કરેલા કામને માટે મનુષ્યને દાયિત્વ-બોધ રહેવાથી મનુષ્ય-જીંદગી નૈતિક ક્લેશનાભારથી ચગદાઈએકદમ પ્રપીડિત અને અવસન્ન થઈ પડી છે; પશુ જીવનમાં તેનો સરખામન બીલકુલ થઈ શકતો નથી. પ્રકૃતિ દેવી, પશુ જીવનની દોરી પોતાના હાથે ઝાલી રાખી તેને નિર્દિષ્ટ માર્ગે ચલાવી રહી છે. પરંતુ મનુષ્યને જોઇએ તેટલી સ્વતંત્રતા અને યથેચ્છા વિચરણ કરવાની સત્તા આપી તેને અત્યંત વિપન્ન કર્યું છે.

મનુષ્ય સુંયોગનો નિયમથી બંધાયલો છે; પશુને માટે તેમ નથી. મનુષ્ય પણ કેટલીક બાબતમાં સંસ્કારને અધીન દેખાય છે. પોતાની જીવનરક્ષા અને સંતાન ઉત્પન્ન કરવા માટે જે સઘળી પ્રવૃત્તિઓની જરૂર છે, તે સઘળું બીજા જીવ જંતુઓની માફકજ મનુષ્યને પ્રકૃતિ-દેવીની પાસેથી મળી છે. આ સઘળુંજ તેના સંસ્કાર કહેવાય છે. મનુષ્ય સંસ્કારની પ્રેરણાથી, ભુખ પ્યાસના તાડનથી પ્રેરિત થાય છે. ખાવા પીવા વગેરે બાબતમાં ઘણી વખતે સારૂ નઠારૂ સંસ્કાર-થીજ નિશ્ચય કરી લે છે, સંસ્કારવડેજ શત્રુના આક્રમણથી બીએ છે, શત્રુ ઉપર ક્રોધ કરે છે, વંશ રક્ષા અને સંતાનનું પાલન પોષણ કરવામાં તત્પર થાય છે. બાલ બચ્ચા ઉપર માતાની સ્નેહ, કાળજી, જે અનેક અધમ પશુ પ્રાણીઓમાં દેખાય છે, તે પણ સંસ્કારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. જીવન-રક્ષા અને વંશરક્ષાની બાબતમાં આ સઘળા સંસ્કારની એટલી તો જરૂર છે, કે જે માટે પ્રકૃતિદેવી આ બાબ-તમાં મનુષ્યને બીલકુલ સ્વતંત્રતા આપી શકીજ નહી. મૃત્યુ પ્રતિ જો સ્વભાવિક ભય ન રહત, તો મનુષ્યજાતી આટલા દીવસ સંસારમાં ન ઉચકાય એવી જીંદગીનો ભારે બોજો માથા ઉપર લેત કે નહી તે સંદેહજનક વાત છે. મૈથુન કાર્ય જો સ્વભાવિક સંસ્કારથી ઉત્પન્ન અને તીવતાવિશિષ્ટ ન હોત, તો આ ઘોર જીવન-યુદ્ધમાં મનુષ્ય, વંશ વધારવામાં રાજી થાત કે નહી, તે સઘળાએ વિચારથી સમજવું જોઇએ. માટેજ આ સઘળી બાબતમાં મનુષ્યનું મહજાત સંસ્કારજ પ્રબળ કહેવાય છે; મનુષ્ય આ સઘળી બાબતમાં અધમ પશુઓની જોડે સરખાવમાં સમાનજ દેખાય છે; મનુષ્યના આ સઘળા ધર્મ કર્મને પાશવ ધર્મ કર્મ અને આ સઘળી વૃત્તિઓને પાશવ વૃત્તિ તરીકે શાસ્ત્રકારો ઉલ્લેખ કરી ગયા

છે. આહાર, નિન્દ્રા, ભય, મૈથુન વગેરે કેટલીક બાબતમાં મનુષ્ય જો કે પશુ સરખાજ પ્રવૃત્તિ અને સંસ્કારને અધીન દેખાય છે તથાપી તેઓ સુધારાના નિયમથી બધાયલા છે.

મનુષ્ય પણ પશુના જેવોજ પ્રાકૃતિક નિયમને અધીન છે,—મનુષ્યને સંપુર્ણ સ્વતંત્રતા નથી ખરી; પરંતુ તથાપિ ઘણી બાબતમાં મનુષ્યની સ્વતંત્રતા છે તે સ્વીકારી ન લેવાથી ચાલશે નહી. અધમ પ્રાણીઓમાં કોઇ તરેહની સ્વતંત્રતા નથી. મનુષ્યમાં કેટલીક છે. તેથીજ મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ; અને તેથીજ પશુ અને મનુષ્યમાં વિશેષ ફેરફાર અથવા ભેદ છે. અંતઃકરણની જે વૃત્તિને માટે આવો મોટો ભેદ દેખાય છે તેનુ ઇંગ્રેજી નામ રીઝન (Reason) અને પરિભાષિકનામ પ્રજ્ઞા કહેવાય છે. પ્રજ્ઞા અને સંસ્કાર અથવા રીઝન અને ઇનેસ્ટીંકટમાં બહુ ભેદ—બહુ વિરોધ-છે. પ્રજ્ઞા અતીતકોલની અભિજ્ઞતા ઉપર પ્રતિષ્ઠિત અને પ્રજ્ઞાની દૃષ્ટિ ભવિષ્ય કાલના આશા ભરોસા ઉપર સ્થિર નિમજ્જિત છે. પરંતુ સંસ્કારની જોડે તે અતીતની અભિજ્ઞતા અને ભવિષ્યના આશા ભરોંસાનો કંઇ સબંધ નથી. સંસ્કાર સંપુર્ણ રીતે અંધ; પરંતુ પ્રજ્ઞા સંપુર્ણ રૂપે ચક્ષુષ્માન છે. ગાય, બકરાં, માંસ છોડી ઘાસના પુલાની તરફે દોડે છે; અને વાઘ, શીયાળ ઘાસ છોડી માંસની તરફે દોડી જાય છે; ઉભયજ આ પ્રકૃતિની પ્રેરણાથી, ખોરાક સંબંધી લાભ નુકશાન, ઇષ્ટાનિષ્ટ, વિચારતા નથી—કોઇ ડાકતર વૈદની પાસે સલાહ પણ લેવા જતા નથી. માણસ પ્રકૃતિની પ્રેરણાથી માંસ અને લાડુ ઉભયની તરફે સ્પૃહાથી દૃષ્ટિનિક્ષેપ કરે છે (જુએછે). પરંતુ સમયાનુસારે પ્રકૃતિની પ્રેરણાથી તે વિરોધી થઇ માંસ અને લાડુ ઉભયને ત્યાગ કરી કવીનાઇન ગળે ઉતારવામાં પણ તત્પર થતા દેખાય છે. એનું

કારણ એમ છે કે, મનુષ્યની અતીતકાયની અભિજ્ઞતાએ તેને શીખવાડયુ છે કે, વર્તમાન અવસ્થામાં કવીનાઇનિજ તેને ઉપયોગી; અને ભવિષ્યના આશા ભરોસા એ છે કે કવીનાઇનજ તેને તદુરસ્તી મેળવવાને સમર્થ કરી આપશે અતીત અને ભવિષ્ય ઉભય તરફે સમ્યક દૃષ્ટિ રાખી આવો વિચાર કરવાને જે સમર્થ કરી આપે છે, તેનેજ કહે છે પ્રજ્ઞા કવીનાઇન ખાવાની વખતે માણસના મનમાં ન્યાય શાસ્ત્રની એક મહાન તકરાર આવીને ઉભી થાય છે, અને ન્યાય શાસ્ત્રની ઇન્ડકશન તથા ડીડકશન ઉભય પ્રક્રિયાજ નિશ્ચિતરૂપે સમાધાન કરી મુહુર્તને માટે દાર્શનિક પંડિત બની જાય છે ઇન્ડકશન પ્રક્રિયા તેને કહે છે, કે કવીનાઇન વર્તમાન અવસ્થાને ઉપયોગી, ડીડકશન પ્રક્રિયા ખોલી દે છે કે, તમને કવીનાઇનથી ફાયદો મળશે. ત્યારે પ્રજ્ઞા સબળથી સસ્કારને હરાવી રસનાઇન્દ્રિયને લાડુ અથવા માસનો સ્નેહ સબધ છોડી દેવાને તત્પર કરી આપે છે, અને સસ્કારને દાબી નાખી કવીનાઇન ખાવાને પ્રવૃત કરે છે

સસ્કાર અને પ્રજ્ઞા ઉભયમા આવા પ્રકારનો એક વિરોધ અને દ્વદ ચાલુ છે સસ્કાર પશુઓને વશ પર-પરાથી તેમના કર્ત્તવ્ય તરફે એક સરખી રીતે ચલાવી રહ્યા છે તેમા કોઇ દહાડો કઇ ફેરફાર થતો નથી—નવી રીતે કઇ પણ શીખવુ પડતુ નથી. પરતુ પ્રજ્ઞા જે કર્ત્તવ્ય નિર્દેશકરે છે (દેખાડેછે), તે બહુ યત્ન અને બહુ કષ્ટી લઇ શીખવુ પડે છે, શીખીને વળી ચાલતી વખતે પણ પુનઃ પુનઃ ધક્કો ખાવો પડે છે, છેતરાવવુ પડે છે આવી રીતે વખતો વખત ધક્કો ખાઇ અને વારવાર છેતરાઇ અભિજ્ઞતાના ફેલાવની વૃદ્ધિ અને ઉન્નતિ કરવી પડેછે સસ્કાર (ઇનિસ્ટીંકટ) કેવલ કોઇ એક અમુક રસ્તો બતાવી આપે છે, બીજા માર્ગે ચાલવાનો

સ્વતંત્રતા આપતી નથી; પરંતુ પ્રજ્ઞા (રીઝન) હજારો રસ્તા ઉઘાડી રાખ્યાછે, તે સઘળાનો નિર્ણય અને નિર્વિઘ્નછે; જે તરફે ખુશીમાં આવે, ચાલ્યા જાવ, સ્વર્ગ તરફે ચડી રહ્યા છો કે નરકમાં ડુબી રહ્યા છો, તે ધક્કો ખાઇ, વારંવાર છેતરાઇ શોધી કાઢો.

પ્રકૃતિએ મનુષ્યથી અધમ પશુ પ્રાણીઓને જીવનયાત્રા નિર્વાહ કરવા સારૂ સ્વાતંત્ર્ય આપ્યું નથી; આહાર નિન્દ્રાદિ જરૂરીયાતના વિષયોમાં મનુષ્યનું પણ સ્વાતંત્ર્ય નથી; પરંતુ આ સીવાય બીજી સઘળી વાતમાં ઘણો ખરો મનુષ્ય સ્વતંત્ર છે. મનુષ્યને ચાલવાનો રસ્તો શોધી કાઢવો પડે છે, સંસ્કાર કશું બોલી દેતાં નથી; પ્રજ્ઞાની મદદથી રસ્તો શોધવો પડે છે, પરંતુ પ્રજ્ઞા એ પણ એકદમ નિશ્ચય રૂપે કોઇ રસ્તો દેખાડી આપતી નથી. બહુ રસ્તા દેખાડી દે છે, તે સઘળા રસ્તે ચાલવામાં મનુષ્યનું સ્વાતંત્ર્ય રહે છે; પરંતુ કયા રસ્તે ચાલવાથી ધક્કો ખાવો પડે છે, કયા રસ્તે ચાલવાથી છેતરાવવું પડતુ નથી;—અભિજ્ઞતા વધે છે, પ્રજ્ઞા પણ પરંપરા સ્ફુરતી જાય છે, પુષ્ટ અને દૃઢ થાયછે,— તે સઘળુ અનુભવ કરાવી આપે છે. સંસ્કાર સ્થિતિશીલ અથવા કૉનઝરવેટીવ, હમેશ તેની એકજ દશા, એકજ તરફે ગતી છે. પ્રજ્ઞા ઉન્નતશીલ અથવા લીબરલ, તે હમેશ પરંપરા સંસોધિત, વિશુદ્ધ અને વિકશિત થઇ રહ્યું છે. સંસ્કાર બાદશાહનો હુકમ, માત્ર એકજ કાયદો, તેં ન માનવાથી બીજો કોઇ ઉપાય નથી. પ્રજ્ઞા પ્રજાતંત્રરાજ્યના પાર્લામેન્ટની વાકવિતંડતાની કચકચી—ક્ષણે ક્ષણે પરિવર્તનશીલ, સંશોધનીય, વિરોધાપેક્ષી—અપોઝીશનની જોડે સંઘર્ષણ નિરંતર છે.

ત્યારે આ ઉપરથી જણાઇ આવે છે કે, પશુ જીવનમાં સ્વાતંત્ર્યનો અભાવ,—મનુષ્ય જીવનમાં સ્વતંત્ર્ય જોઇએ

તેટલુ વ્યાપક છે. પશુ પેાતાનું ગુજરાન ચલાવવા માટે જે કાર્ય કરે છે, તે કાર્ય કર્યા વગર તેનેા બીજો કોઇ ઉપાય નથી. મનુષ્ય ગુજરાન ચલાવવા માટે જે કાર્ય કરે છે, તે કાર્ય ઘણા સ્થળે ન કરવાથી પણ તેનું ચાલી શકે છે. પશુના કોઇ કાર્યને માટે દાયિત્વ (જોખમદારી) નથી; મનુષ્યના સ્વકૃત કર્મને માટે મેાટી જોખમદારી છે. પશુ કોઈ કામને માટે નિન્દિત અથવા પ્રસંશિત થતેા નથી; મનુષ્ય સ્વકૃત કાર્યને માટે ઘણા સ્થલે નિન્દિત અથવા પ્રસસિત થાય છે. સંસ્કાર દૃષ્ટિહીન અંધ, પ્રજ્ઞાની દૃષ્ટિ ભવિષ્યની તરફે છે. ભવિષ્યનું મેાઢુ જોઇ પ્રજ્ઞા જો મનુષ્યને કોઇ કામ કરવાને ના પાડે, અને મનુષ્ય સંસ્કારની પ્રેરણાથી તે કામ કરે, તેા તેને નિન્દિત થવું પડે છે. પશુને માટે શિખવાનેા વિષય વધારે કશેા નથી;—તે જીવનધારણ કરવાને ઉપયેાગી સમસ્ત બાબતની કેળવણી પીતા માતાની પાસેથી લઈને જન્મે છે; મનુષ્ય જન્મ લીધા પછી તેની શિક્ષા કેળવણી શરૂ થાય છે. પિતા માતાની પાસેથી જે સ્વભાવિક સંસ્કાર લઇ તે જન્મે છે, તે ઉપર ભરેાસેા રાખી પડી રહેવાથી મનુષ્યનું કશું ચાલતુ નથી. આતેા પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, કે આખેા જન્મારેા મનુષ્યને દરરેાજ નવી નવી તરેહના જ્ઞાન અથવા વિજ્ઞાન મેલવવાં પડે છે. માટે સમસ્ત વિશ્વ સંસારજ મનુષ્યને શીખવાની નીશાળ છે—સઘળી જાતના આણસને જન્મ લેતાની વારમાં આ નીશાલમાં પેસવું પડે છે.—શિક્ષા કેલવણી આખી જીંદગી.

પશુના જીવન સમાલેાચનમાં પાપ પુણ્યની વાત ઉભી થતી નથી; મનુષ્ય જીવનની સમાલેાચનામાં તે ઉપજી આવેછે. પશુ પાપ પુણ્ય, સારૂ માઠું, હીતાહિત, વિચારશૂન્ય, પરંતુ

જસ્તીથી રક્ષણુ કરી જાળવી રાખનાર મનુષ્ય-ધર્મે પાળી પરમ સુખ શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની બાબતમાં કેટલાં બધાં મહાતત્વ, કેવા કેવા મહત નિયમો અને કેટલા બધા સુબંદેા બસ્તેા કરી ગયા છે. પરંતુ ગુજરાતી ભાઇ બેનેા! આજે તમે પણુ જેવેા સંસ્કારને વશ થઈ તે સઘળી જુની વાતેાં કંઈ ગણકારતાજ નથી; અને તેમજ હાલના વૈજ્ઞાનિક નિયમથી ચાલવાને પણુ તત્પર નથી;—પેઢી. પરંપરાની ટેવ પ્રમાણે એકજ અવસ્થામાં પડયા પડયા સરખી રીતે વંશ પરંપરા અનંત દુઃખ દરદ ભેાગવી હાલે હવાલ થઇ રહ્યા છેા: હાય પશ્ચાતાપ કરી અમુલ્ય જીંદગી ગુમાવી રહ્યા છેા; અને "પ્રારબ્ધ અથવા નશીબ" ના નામથી પરમેશ્વર ઉપર દેાષારેાપ કરતા કરતા નિર્જીવ જડપિંડ જેવા બની રહ્યા છેા. આ જુએા સેંકડે નવાણું નર નારી ઇન્દ્રિયરેાગ—પરમ્યેા, ચાંદિ, ટાંકી રેાગ ભેાગવી રહ્યા છે, સેંકડે એંશી સ્ત્રી પુરૂષ ધાતુ દુર્બળતા—નબળાઈ, હીસ્ટીરીયા, માથાનેા દુઃખાવ, ચક્રી, ફેરેા, છાતીના ધબરામણ વગેરે રેાગથી તલ્પી રહ્યા છે; સેંકડે સીત્તેર નર નારી અને છેાકરા છેાકરીએા પેટનેા રેાગ—તાવ વગેરે બહુ વિધ તરેહના રેાગના ભેાગ થઇ પડયા છે; આ જુએા, સેંકડે ૭૫ છેાકરા છેાકરી દુર્બળ, અશક્ત વાંકા સુકા, બદસુરત, બેઢપ, બહુ દુર્ગુણી અને બહુ તરેહના રેાગ વિકાર લેઇને પેદા થઈ રહ્યાં છે; જુએા જન્મ મૃત્યુ સબંધી સરકારી નેાંધ—દુનીયાના બીજા દેશ કરતાં તમારાં ન્હાના છેાકરાએા કેટલા વધારે અકાળ મરણુથી મરી રહ્યા છે; સેંકડે લગભગ ૨૫-૩૦ છેાકરીએા અકાળે વિધવા થઇ મહા નરકમાં ડુબી રહી છે. જુએા તમારી આજુ બાજુમાં કેટલી અનીતિ અન્યાય, અનાચાર

વ્યાભિચાર, લુચ્ચાઈ, લફંગાઇ ચાલી રહી છે, અને લેાકો નવા નવા દુઃખ દરદથી હાય હાય પશ્ચાતાપ કરી રહ્યા છે! આ સઘળુ શુ તમારા લેાકોનાં "નસીબ" અથવા "પ્રાલબ્ધ" થી નહી, તમારા લેાકોના "સંસ્કાર દોષ"થી થઇ રહ્યું છે?

અવશ્ય આ બાહ્યજગતની શકિતઓ અને ચારે તરફના બનાવેાના ઘેરાવની વચમાં પડી, ક્ષુદ્ર અને અલ્પ બળવાળા મનુષ્ય નિરંતર પરાજીત થઈ રહ્યા છે; તથાપિ મનુષ્યની સઘળી ઉન્નતિ આ બાહ્યજગતની શકિતઓને નિયમ પ્રમાણે પેાતાના વસમાં લાવવાથી અને વિરોધી અવસ્થાઓને પેાતાના માફકસર કરી લેવાથી થાય છે. આતેા ખરી વાત છે, કે આ પંચ-ભૈાતિક-શકિત-સાગરમાં આપણે પરપટીઆં જેવાં છીએ; અને અહનિશ "અવસ્થા તરંગો" ના તાડણથી અમે પ્રતિહત થઇ રહ્યાં છે. પરંતુ તે માટે જેઓ "दैवे न देयम्" બોલી હાથ પંગ ફેલાવી છાનામાના પડી રહે છે, તેઓ કાપુરૂષ—મનુષ્ય નામને અયેાગ કહેવાય છે. દૈવબલ અતિક્રમ કરવું એ મનુષ્યને માટે અસાધ્ય છે ખરૂં; પરંતુ તથાપી યથાયેાગ્ય ઉદ્યમ કરવાનું નામજ પૈારૂષ અથવા મનુષ્યત્ત્વ અથવા મનુષ્યધર્મ છે. તેથીજ ઇન્દ્રની જોડે યુદ્ધમાં પ્રવૃત્ત થઇ પરાક્રાંત અલખ્ય, અદશ્ય અથવા અદષ્ટ—દૈવને લક્ષ્ય કરી અયુધ્યાપતી રઘુરાજે કહ્યું હતું.—

गृहाण शस्त्रं यदि सर्ग एपते
न खल्वनिर्जित्य रघुं कृती भवान् ।—રઘુવંશ.

એટલે—આ યુદ્ધમાં જો કે આપણે નિરંતર ભૂપતિતથઇશું તેાપણ પુરૂષાર્થના પ્રભાવથી સ્વયં "દૈવ" પણ આપણને ખચીત સુફળ આપશે.

મનુષ્યને માટે આ કામ સારૂ, તે કામ નઠારૂં; આ સઘળાં રીતે હિતકારક, તે અહિતકારક; આકર્મ પાપ, તે કર્મ પુણ્ય છે. વિશેષ અનુસંધાનથી જાણવામાં આવે છે કે, પ્રજ્ઞા અને સંસ્કારના વિરોધી ભાવથીજ હિતાહિત અને પાપ પુણ્યની ઉત્પત્તિ છે. સંસ્કાર મનુષ્યને જે રસ્તે ચાલવા કહે છે, પ્રજ્ઞા સમયે સમયે તે રસ્તો દેખાડી આપતો નથી, અને તે રસ્તે ચાલવાને ના પાડે છે. પશુના સંસ્કારજ તેની જીંદગીનો શાસક, ઉપદેશક અને કલ્યાણકારક છે. મનુષ્યને માટે તેમ નથી; બીજો બંદોબસ્ત છે. મનુષ્ય જીવનમાં પ્રજ્ઞા સંસ્કારને દાબી વશમાં રાખે છે, સંસ્કારને જય કરી પોતાનો અધિકાર જાળવી રાખવા સારૂ પ્રજ્ઞા કોશીશ કરે છે. આવી રીતે સંસ્કાર સમુહને જો પશુ ધર્મ કહેવામાં આવે, તો તેના વિરોધી ધર્મ સમસ્ત, જેથી મનુષ્યનુ મનુષ્યત્વ, પશુમાં અને મનુષ્યમાં વિશેષ ભેદા ભેદ, તે સઘળાને મનુષ્ય ધર્મ અથવા મનુષ્યત્વ કહી શકાય છે.

આજ મનુષ્યત્વ અથવા મનુષ્ય ધર્મની ગતી હમેશ, સમસ્ત દુઃખ દરદ નાશ કરી કેવળ સુખ શાંતિ મેળવવાની તરફેજ છે; પરંતુ રસ્તે બહુ ગુપ્ત ખાડાઓ છે. અજ્ઞાન અને સંસ્કારને વશ થઇ મનુષ્ય વખતો વખત તે ખાડામાં પડે છે, બહુ દુઃખ દરદ ભોગવે છે. આવી રીતે જન્મ જન્માંતરથી વંશ પરંપરા મનુષ્ય પડતા ભોગવતા અને સુધરતા સુધરતા આજે આવી સ્થિતિમાં આવ્યા છે. પશુ પોતાના દુઃખ દરદ મટાડવામાં વ્યાકુલ દેખાય છે. પરંતુ મનુષ્ય પોતાના, સ્ત્રી પુત્રના અને બીજા સઘળાનાં દુઃખ દરદ મટાડવાના ધર્મથી બંધાયલા છે. પશુ અને મનુષ્યમાં આ એક મોટો ભેદ છે. તે ગમે તેમ હોય, પરંતુ દુઃખ દરદ નાબુદ કરી સુખ

શાંતિ મેળવવી એજ મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ અથવા ધર્મ છે.

દુઃખ દરદ બે પ્રકારના છે. શારીરિક અને માનસિક. શરીરના વ્યાધિ વિકારથી મનના દુઃખદરદ અને મનના દુઃખ દરદથી અશાંતિ અધર્મ ઉપજે છે. આતો દરરોજના દેખીતા અનુભવની વાત એ છે, કે શરીરમાં રોગ થવાથી મનમાં શાંતિ રહેતી નથી અને મનની શાંતિ વગર જપતપ, પ્રભુનું ધ્યાન સ્મરણ, અને ભક્તિ પુજા વગેરે કશું થતુ નથી. ત્યારે આ શું મનુષ્યત્વ અથવા મનુષ્ય ધર્મથી વિરોધ પશુત્વ અથવા અધર્મ નથી? જો એમજ હોય; તો શરીરના દુઃખ દરદજ, અનંત નરકની સજા ભોગવનાર મહા પાપનુ મૂળ કારણ છે; અને પહેલા શરીરના દુઃખ દરદ નાબુદ કરી પ્રભુની ભક્તિ પુજા વગેરે કરવુ એજ મનુષ્યનો મુખ્ય ધર્મ છે. એટલાજ માટે આજે કેટલાક વર્ષોથી આધી વ્યાધી વગેરે શરીરના દુઃખ દરદને એકદમ નાબુદ કરી કેવળ સુખશાંતિ મેળવવા માટે યુરોપની રાજા પ્રજાઓ બહુ મહેનત લઇ રહ્યાં છે, અઢળક નાણાં ખરચી રહ્યાં છે અને દરરોજ જીંદગીને ઉપયોગી નવાં નવાં તત્વ શોધી કાઢી વર્તમાન પત્ર અથવા ચોપડી ચોપાનીઆમાં લખી સર્વત્ર સર્વ લોકોને જણાવી રહ્યા છે. પરંતુ હાલ આ દુર્ભાગ્યા દેશમાં તેવો કંઇ સુબંદોબસ્ત દેખાતો નથી. હવે પ્રાકૃતિક પાંચ ભુતો અને તેમના સહકારી પાંચ ઇન્દ્રિય પોતાની સત્તા ફેલાવી દરરોજ નવી નવી રીતે બહુ દુઃખ દરદથી દુર્બળ બનાવી, અનંત શોક પશ્ચાતાપથી ચુર્ણ વિચુર્ણ કરી મનુષ્ય કુળનું ધ્વંસ કરી જડમાં પરિણત કરી રહ્યું છે; ભાઇ એનો તમે આંખે જોઇ જાતે અનુભવ કરી કેમ સમજતા નથી?

આપણા પ્રાચીન રૂષી મુની અને રાજા મહારાજાઓ, પાંચ ભુતના મારકુટથી, પાંચ ઇન્દ્રિયના જુલમ જબર

હે ગુજરાની બાઇ બેનો ! મોહ નિદ્રા ત્યાગ કરો; જાગૃત થઈ આંખ ઉઘાડી જુઓ સંસ્કારને વશ થઈ વંશ-પરંપરાની ટેવથી તણાઇ તમો આજે કેવી ખરાબ અવસ્થામાં આવી પડયાં છો. હજી સમય છે, તમોને ચારે તરફથી ઘેરી રાખેલા શત્રુ રૂપી આધિ વ્યાધિઓની જોડે યુદ્ધ કરી આવી ખરાબ અવસ્થામાંથી નીકળી બીજા દેશોના લોકની માફક મહત્ થવાને માટે પ્રતિજ્ઞા બધ થઇ દૃઢ રૂપે ઉભા થાવ, અને અયોધ્યાપતી રઘુરાજે જેમ ઉત્સાહથી યુધ્ધમાં તત્પર થયો હતો, તેમ તમે પણ નવિન ઉત્સાહથી ઉત્સહિત થઈ ચારે તરફથી ઘેરી લીધેલા આધિ, વ્યાધિ વિપત્તિની જોડે યુદ્ધ કરી તેમના ઉપર જય મેળવી પુરૂષાર્થ (મનુષ્યત્વ) બતાવી માનવ જીવન સફળ કરો.

આ શત્રુરૂપી આધિ વ્યાધિઓની જોડે યુદ્ધ કરવામાં, પ્રવૃત થવાને માટે જે સઘળી સલાહ યુક્તિ અને ઉપાય આવલંબનની જરૂર છે, તે સઘળું આ ચોપડીમાં તમોને મળશે. આ નાની ચોપડી બીજું કંઇ નથી પણ વૈદકશાસ્ત્ર અથવા ચિકિત્સા શાસ્ત્ર છે; એમ સમજવું જોઇએ.

પુરૂષને માટે ચિકિત્સાશાસ્ત્ર શિખવું જેમ અગત્યનું છે, તેમ સ્ત્રીઓને માટે પણ વૈદક અથવા ચિકિત્સાવિદ્યા શિખવી ઘણીજ અગત્યની છે. કારણ કે, પહેલું,—પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે તેમને જગતમાતા બનાવી પેદા કરી છે, અને સંતાન સંતતિનું પાલણ પોષણનું જોખમ તેમનાજ હાથમાં સોંપ્યું છે; માટે તેઓ જો ચિકિત્સા વિદ્યા થોડી ઘણી ન શિખે અને તે સંબંધી નિયમો ન જાણે તો તેમના બાલ બચ્ચાંને પગલે પગલે દુઃખ દુર્દશાના ભોગ થઈ જીવવું બહુ અઘરૂં છે. બીજું,—આ સંસારમાં સ્ત્રીઓ આખો

જન્મારો પુરૂષની જોડે રહેનારી છે, માટે તેઓ કેટલાક સાધારણ રોગનુ ઔષધ ન જાણવાને લીધે ઘણી વખતે ઘણા લોકોને અકાળે જીવ ખોવા પડે છે ત્રીજુ,—તેઓ તેમના પોત પોતાના દુખ દરદની વાત એવી તો ગુપ્ત રીતે છુપાવી રાખે છે કે તે બીજાને જાણવુ તો દુરની વાત છે, પોતાના સ્વામી પણ તે જાણી શકતો નથી, માટે બાઇઓ જો પોતાના રોગ ભોગના ઓખડ પોતે જાણી શકે તો મસારની દુખ દુર્દશા વધારે ઓછી થઇ જશે, એમા કાઇ શક નથી ચોથુ,—સ્ત્રી જાતીના શરીર ઉપર મનુષ્ય જાતીના શારિરીક સુખ અને માનસિક શાતિ સપુર્ણ રીતે આધાર રાખતા દેખાય છે આ સઘળા કારણથી સ્ત્રીની કેળવણીમા ચિકિત્સાવિદ્યા દાખલ કરવી એ ઘણીજ જરૂરની છે તે હુ ધારૂ છુ કે દેશના વિચારશીલ સ્ત્રી પુરૂષોને વિશેષ રીતે સમજાવી આપવુ પડશે નહી

સ્ત્રીઓ ઇન્દ્રીય સબધી કોઇ પણ તરેહના રોગની ચિકિત્સા કરવામા વધારે શરમાય છે. આ કારણથી સ્ત્રીજાતિના બહુ તરેહના રોગની વાત ચિકિત્સાશાસ્ત્રમા પણ લખાઇ નથી તેમની ઇન્દ્રિય સબધી રોગની વિગતો એટલી છાની ! આવી તરેહની છાનીજ સ્ત્રી જાતિનુ સર્વ નાશ કર્યુ ! અને એજ "છાની" આપણા દેશના પુરૂષોને હમેશ દુર્બળ, આળસુ, દરિદ્ર અને દુખી કરી જડ બનાવી રહી છે ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અશ્લીલતા અથવા શરમનો આધાર નથી ઇન્દ્રિય સબધી વિષય જાણવા અને બીજાને શીખવાડવા એ છિપાવવા યોગ્ય વાત નથી જેથી વખતો વખત ઝેરી પ્રવાહ નીકળી સસારને અનત દુખ દુર્દશામા ડુબાવતા દેખાય છે, તે વળી સ્ત્રી રીતે દુખમા છુપાવી રાખી રખાય ? જો

આશ્ચર્યમય નિયમવડે મનુષ્ય જાતિનો જન્મ થઇ રહ્યો છે, તે પવિત્ર નિયમ જાણવો એ લજ્જાનો વિષય, અસ્લીલતાની વાત મોઢે ન કહેવાય ! જુઓ આ કેવી ઘેલાઇ ! આ સઘળી ઘેલાઇની વાતો આવા સુધરેલા વખતમાં મનુષ્યના મુખમાં શોભતી નથી. માટે વિનયપુર્વક મારૂ કહેવું એમ છે, કે આ સઘળી અગત્યની વિગતો, જે આ ચોપડીમાં છે, તે કોઇએ લજ્જા અથવા અસ્લીલતાનો વિષય સમજી જાણવાની સુગમતા પામ્યા છતાં પણ જાણ્યા વગર રહેશો નહીં.

આખા દેશની દુઃખિની અબળા સ્ત્રીઓ મુખ ઉઘાડી કહી ન શકવાને લીધે છાનીમાની હજારો તરેહના ભયંકર રોગ ભોગવતી ભોગવતી દરરોજ ક્ષય પામતી જાય છે, રોગીષ્ટ અને દુર્બળ બચ્ચા જણી રહી છે, માટે દેશમાં અર્ધ મરેલા, રોગી, દુર્બળ, અશકત, આળસુ અને દુઃખ દુર્દશાપુર્ણ લોકો પેદા થઈ રહ્યા છે. હવે આવી અવસ્થામાં કોઈએ નિશ્ચંત્ય અને નિરૂદ્યમી થઇ રહેવા જોઇએ નહીં. આશામ દેશમાં જે સ્ત્રી કાપડ વણી શક્તિ નથી અથવા જાણતી નથી, તેને કોઇ પુરૂષ પરણવા માગતો નથી અથવા પરણતા પણ નથી; તેમજ આખા હિન્દુસ્તાનમાં જે બાયડી ચિકિત્સા વિદ્યા જાણતી નથી, તેને કોઇ પુરૂષે પરણવું જોઇએ નહીં. ક્યારે આવો દિવસ આવશે, ક્યારે માણસો સમજી શકશે કે, સ્ત્રી જાતીને માટે ચિકિત્સા વિદ્યા શીખવી ઘણી અગત્યની છે; ક્યારે લોકો સમજશે, મનને જેમ ઉન્નત અને દૃઢ કરવાની જરૂર છે, તેમજ શરીરને પણ બળીષ્ટ અને રૂષ્ટપુષ્ટ કરવું જોઇએ. આત્મ-હત્યા કરવી એ જેમ મોટું પાપ છે તેમ શરીરને રોગીષ્ટ કરવામાં પણ મહા પાપ છે. કારણ કે શારીરિક સુખ વગર મનને શાંતિ

નથી; તેમજ મનની શાંતિ વગર ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ કોઇ પણ રીતે મળી શકતા નથી; શાસ્ત્ર કહે છે. આ શાસ્ત્રવાક્ય ઉપર સઘળાને વિશ્વાસ હોવો જોઇએ નહીં તો હાલના દુઃખ દુર્દશા ઉપરથી સમજી લેવું કે ભવિષ્યમાં કેવાં તીવ્ર ઝેહેરી પરિણામ ફળ ભોગવવાં પડશે. આ દેશની સ્ત્રીઓને માટે ચિકિત્સા વિદ્યા અને તેમના દેહતત્વ, તથા બાલ બચ્ચાંઓનું પાલણ પોષણ કરવાનો નિયમ શિખવાની ઉપયોગી કોઈ પણ તરેહની ચોપડી નહોતી માટે આ નાની ચોપડી લખવામાં આવી છે. સરળ ભાષા અને ટુંકી વાતથી અલ્પસમયમાં સ્ત્રીઓને ચિકિત્સાશાસ્ત્ર સમજાવી આપવું અને તેમના ઉપર આ દુનીઆંનું કેટલું જોખમ છે, તથા તેમના દોષથી સંસારને કેટલી હરકતો પહોંચી રહી છે તે સબંધી સાધારણ જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરી આપવું એજ મારો મુખ્ય અભિપ્રાય છે.

પહેલી ૠતુ અથવા રજસ્વળાના વખતથી બીજી ૠતુ અથવા રજસ્વળાના વખત સુધી સ્ત્રી જાતિના શરીરને કેટલી લાગણી લેઇ સાચવી રાખવાની જરૂર છે, સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની બાબતમાં કેમ કરવુ જોઇએ, ગર્ભ અવસ્થામાં કોઇ તરેહનો રોગ થાય તો તે મટાડવા સારૂ કેવી વ્યવસ્થા કરવી, અને સ્ત્રીના શરીર સબંધી આવી આવી ઘણી તરેહનાં તત્વનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, તે સાથે બાલ બચ્ચાંઓનું પાલણપોષણ અને તેમના રોગ ભોગ મટાડવાની વ્યવસ્થા તથા સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેના શરીરના સાધારણ દુઃખ દરદની દવા વીગેરેની વાત પણ ઘણી ટુંકામાં સરળભાષાથી જણાવવામાં આવી છે. ભાઇ બેનો! હવે વિશેષ કંઇ કહેવાનું નથી, તમો આ પુસ્તક વાંચી મનુષ્યત્વ મેળવી અથવા મનુષ્યધર્મ પાળી આ અમુલ્ય જીંદગીનો સદુપયોગ કરો.

It is now necessary to approach a subject whose importance forbids silence, but whose nature is such as almost to forbid utterance in a popular work like the present. Yet how is the lesson to be learned, if no one teaches it? It is scarcely necessary or right here to say much about the dangers of *a sexually impure life.* Only this should be remembered, that across the life of the man who yields once to temptation, lies the shadow of a possible fate, to himself, and, if he marries, to those most dear to him, amongst the most horrible on earth; that no precaution, that no supposed character on the part of his partner in guilt, is any guarantee of escape from a disease which, once induced, is probably ineradicable from the system. Also, that apparent escape from evil consequences is by no means always a real escape.—George Black, M. B.

નારીદેહ-તત્વ.

पहेलो अध्याय.

લગ્ન.

સાવચેત રહી કુદરતી નિયમ પાળવાથી મનુષ્યને કોઇ તરેહનો રોગ થવો અસંભવિત છે, અને અકાળ મૃત્યુનો ભિત્તુન થઇ શકતુંજ નથી. નાના છોડ અથવા વેલાને આજુ બાજુ ઘેરી રાખવાથી જેમ રોજ રોજ વધી પૂર્ણ અવસ્થાને પામે છે, તેમજ નિયમ પૂર્વક યત્ન લેઇ સાંચવી રાખવાથી મનુષ્ય શરીર પણ હમેશ પધરો, દૃઢ થશે અને પૂર્ણતાને પામશે, એજ સ્વભાવિક નિયમ છે. શરીરની અંદર અને બહાર કેટલાક કુદરતી ફેરફાર રોજ રોજ થયાજ કરશે તે સાથે સ્ત્રી જાતીની કેટલીક વૃત્તિઓ ફરતી જશે પુરૂષ પણ તેમજ શરીરની અંદર અને બહારના ફેરફારથી પુર્ણ અવસ્થા પામવાના નિયમોને આધિન છે. જુવાનીજ

ઉપર બનાવેલા ફેરફાર અથવા પરિવર્તન સમુહની સીમા છે. માટે એજ વખતે સ્ત્રી અને પુરૂષ ઉભયની કેટલીક વૃત્તિઓ પુર્ણતાને પામી ખીલી જાય છે. સંપુર્ણ રીતે ખીલેલી વૃત્તિઓનો ઉપયોગ ઘણી જરૂરીઆતનો છે; અને ઉપયોગ ન કરવાથી તરેહ તરેહની પીડા થાય છે. જુવાનીમાં સંપુર્ણ રીતે ખીલેલી વૃત્તિઓનો સારો ઉપયોગ લગ્ન સીવાય બીજી કોઇ રીતે થઇ શકતો નથી. માટે જુવાનીમાંજ સ્ત્રી પુરૂષના લગ્ન કરવાની વખત પરમેશ્વરે નીમી છે. એજ વખતે સઘળાના લગ્ન થવા જોઇએ.

મનુષ્ય જાતિને માટે લગ્ન એક મહાન વ્યાપાર છે. લગ્નથી અનિશ્ચિત જીવન નિશ્ચિત થયું—એકલા હતા હવે બે જણ થયા, એકના સુખ દુઃખની સાથે બેના સુખ દુઃખ જોડાયાં. શરીર અને મન ઉભયજ પરસ્પર એક બીજાના ઉપર વિશેષ રૂપે ભરોંસો રાખવા લાગ્યા. લગ્નથી માનસિક પરિવર્તન અથવા જે જે ફેરફાર થાય છે, તે વાત આ સ્થળે કહેવાનો મારો ઉદેશ નથી. કારણ કે પહેલાં શરીર સબંધી હકીકત જાણવાની જરૂરીઆત છે. માટે ફક્ત શરીર અને ઇન્દ્રિય સબંધી વાતજ આપણે કહીશું. કેવલ સારીરિક નીતી સબંધી ઉપદેશ કરવો તે આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ છે. માનસિક નીતિ સબધી ઉપદેશ આપવો, તે આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ નથી. આ વાત સઘળાને યાદ રાખવી જોઇએ. મનેવૃત્તિઓની બાબતમાં કાંઇ વાત ન કહી શકત શરીર ઇન્દ્રિયની વૃત્તિને વિષે કહેવામાં આવશે, તેથી કોઇએ મનમાં એમ ધારવું નહી કે, માનસીક ઉન્નતિની બાબતમાં અમે સંપુર્ણ અપ અથવા વિરોધી છીએ.

જેમને મનોવૃત્તિઓની બાબતમાં વિશેષ કંઇ જાણવું હોય તો તેમણે મારી લખેલી "બાહ્ય જગતની જોડે મનુષ્યની મનોવૃત્તિઓના સબંધ વિચાર" નામની ચોપડી વાંચવી જોઇએ. માટે ફરીથી કહેવામાં આવે છે કે મનોવૃત્તિઓનો વિષય છોડી આ ચોપડીમાં ફક્ત શરીર ઇન્દ્રિય વૃત્તિની બાબતોજ વિશેષ રીતે વિચાર કરવામાં આવશે.

ભિન્ન ભિન્ન દેશમાં ભિન્ન ભિન્ન ઉમરે સ્ત્રી પુરૂષના વિવાહ લગ્ન થાય છે. કયા દેશમાં કેટલી ઉમ્મરે લગ્ન થવું જોઇએ તે નિશ્ચય રૂપે કહેવું તે કંઇ સહજ વાત નથી; તો આ સ્થળે ફક્ત મારે કહેવાનું એમ છે કે ન્યાત જાતના નિયમ પ્રમાણે, જો તંદુરસ્ત અને શરીર નીરોગી હોય તો સ્ત્રીઓના લગ્ન રજસ્વાળા પહેલાંજ થવું જોઇએ. પરંતુ રજસ્વાળા થતા પહેલાં પુરૂષનો સહવાસ કરવો સ્ત્રી અને બાળ બચ્ચાઓને માટે બહુ હરકતકારક મહા પાપ છે. સ્ત્રીની ઉમર કરતાં પુરૂષની ઉમ્મર કમતીમાં કમતી ૯ અથવા ૧૦ વરસની મોટી થવી જોઇએ. શરીરમાં જો કોઇ તરેહના અશક્ય રોગ હોય તો કોઇ સ્ત્રી અથવા પુરૂષે પરણવુ જોઇએ નહિ. સ્ત્રી જો રોગ વાળી હોય તો તે રોગ તેના પતિ અને બાળ બચ્ચાઓને લાગુ પડયા વગર રહેશેજ નહિ. તેમજ જો કદાચ પુરૂષ રોગીષ્ટ હોય તો તેના તે રોગથી તેની પત્નિ અને તેના બાળ બચ્ચાઓને ભોગવી લાલે હવાલ થવુ પડશે. માટે કોઇ પણ તરેહના રોગના ભોગથયેલી છોકરા છોકરીને પરણાવવા મા. અને બાપને મારે નર હત્યા જેવું મહા પાપ છે. મનુ પણ આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં આવુંજ લખી ગયો છે.*

* મનુસ્મૃતિ અ. ૩, ૬ શ્લોક જુવો.

અવી રીતે જ્યારે બાળ બચ્ચાંઓની જીંદગીનાં સુખ દુઃખ માતા પિતાની તંદુરસ્તીના ફેરફાર ઉપર પ્રત્યક્ષ રૂપે આધાર રાખતા દેખાય છે ત્યારે જાણી જોઇ કયા વિચારથી ભાઇઓ! તમે રોગીષ્ટ છોકરા છોકરીઓને પરણાવી સંસાર માં રોગ ભોગ અને દુઃખ દુર્દશા વધારી રહ્યા છો? તે અમે સમજી શકતા નથી. નિરપરાધી શિશુ સંતાનોને ઉત્પન્ન કરી દુર્બળ રોગીષ્ટ બનાવી આખો જન્મારો દુઃખ દુર્દશા ભોગવી હાલે હવાલ કરવું જો મહા પાપ તરીકે ન ગણાય તો વળી બીજું શું પાપ તરીકે ગણાશે? તે અમે જાણતા નથી. તે ગમે તેમ હોય પણ આ સઘળા કારણથીજ તંદુરસ્ત, બળીષ્ટ અને સારા કુળનાં છોકરા છોકરી જોઇ વિશેષ વિચાર પુર્વક પરણાવી આપવાં એ માતા પિતાની મુખ્ય ફરજ છે. પરંતુ તે ફરજ આપણા દેશના કેટલા માતા પિતા પાળે છે? કોઇ નથી. અથવા તો ઘણાજ થોડા. ઘણાઓ તુચ્છ સ્વાર્થને વશ થઇ ઢીંગલાં ઢીંગલી જેવા તેમના છોકરા છોકરીઓને અકાળે પરણાવી હજારો તરેહના રોગ ભોગ, અન્યાય અનીતિ, દુઃખ દુર્દશા અને અપમાન અશાંતિ વધારી રહ્યા છે. હે ગુજરાતી માતા પીતાઓ, જરા કતો વિચારો! આ સારૂ તમોને પરલોકમાં કેવા અનંત નરકની સજા ભોગવવી પડશે, તે વિષે એક વખત તો મનમાં વિચારો. આ જુઓ તમારા ઘરમાં તથા આજુ બાજુના સગા સબધીના ઘરમાં કેટલીઅનીતી, કેવું અધર્મ ગાકર્મ થઇ રહ્યાં છે. કેટલા રોગ ભોગના કલેશથી તળપી રહ્યા છે. કેટલી છોકરીઓ અકાળે વિધવા થઇ મહા પાપમાં ડુબી રહી છે! કેટલા નાના મોટા છોકરાઓ માતા પિતા સગા સબંધીને રડાવી સ્મશાન યાત્રા કરી રહ્યા છે! જુઓ

અમારા લોકોના તદન અસ્વભાવિક અને અનિયમીત લગ્નથી ન્યાત જાત અને સગા વહાલામાં કેવા અનર્થ અને ધિક્કારવા લાયક નવા નવા બનાવ દરરોજ બની રહ્યા છે. આ બધું જોઇ જાતે ઘણી તરેહની દુઃખ દુર્દશા ભોગવી અને જુદી જુદી રીતે અપમાનને પાત્ર થઇ બહુ હાય હાય પશ્ચાતાપ કરી કેમ તમોને હજી સમજણ પડતું નથી? કેમ તમોને સરમ આવતી નથી? કેમ તમે આવા કજોડા વિવાદ અને અનિયમીત લગ્ન ધિક્કારી ત્યાગ કરતા નથી? થોડાક સ્વાર્થને માટે કેમ વંશપરંપરા અનંત દુખ દુર્દશામાં દુખી જગતને હમાવી રહ્યા હો? ખરેખર, કોઇ એક મહા પુરૂષે કહ્યું છે, કે જ્યાં સ્વાર્થ છે ત્યાં ધર્મ નથી, નીતિ નથી, પરમેશ્વરનો ભય નથી, મનુષ્યત્વ વગેરે કાંઇ નથી, સદા દુરાચરણ રાક્ષસ વૃત્તિ વ્યાપક રહે છે.

વડાવાજી શેઠ

બીજો અધ્યાય.

લગ્ન સબંધી કેટલાક વૈજ્ઞાનીક નીયમ.

સ્ત્રી અને પુરૂષ પરસ્પરના મિલનને માટે પ્રકૃતિએ કેવા સુંદર નિયમ રચીને રાખ્યા છે, તે વિષે વિચાર કરવાથી આપણને અજાયબ પામવું પડે છે. કોઇ અમુક સ્ત્રીની જોડે કોઇ અમુક પુરૂષ આખો જન્મારો મળીને રહેશે તોજ પુત્ર ઉત્પન્ન થવાનો છે, એમ કંઇ પ્રકૃતિએ કોઇને બોલી દીધું નથી. જે કોઇ જુવક જે કોઇ જુવતીની જોડે જે વખતે સહવાસ કરશે તેમાંથીજ સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે; માટે જેમને જેમ ગમતું હોય, અથવા જેમ ફાવતું હોય તેમજ સહવાસ કરવાની પ્રકૃતિની મનાઇ નથી. હાલ આ ઉપરથી સઘળાને એમજ માલમ પડતું હશે. પરંતુ આ વિષે થોડા ઉંડા ઉતરી જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે જોવામાં આવે છે કે આ ભુમંડળની લગભગ સમસ્ત નર નારીઓ જે સઘળી રૂઢી રીવાજોને અનુસરી અતિશય જુના વખતથી ચાલતી આવે છે, અને વળી તેમાંથી જે સઘળા રૂઢી રીવાજોને વિશેષ તંદુરસ્તી અને ફાયદાકારક તરીકે સમજી ને પ્રમાણે વર્તતા આવે છે તે સઘળીજ સાક્ષાત અથવા અસાક્ષાત રૂપે પ્રકૃતિના મુકરર કરેલા નીયમ છે; માટે તે સંસારને મંગળકારક છે, એમ સમજવું જોઇએ આખી દુનીયાના સઘળા દેશ અને સઘળા સંપ્રદાયમાં વિવાહ

લગ્નના રૂઢી રીવાજો જુના વખતથી ચાલુ છે. બુદ્ધિવિચાર દિન સુધારા ઉન્નતિને આધીન જગલી પશુ પક્ષીઓના રીત રીવાજ વિષે વિચાર કરવાથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, લગભગ ઘણી તરેહના પશુ પક્ષીઓના સ્ત્રી પુરૂષજ પરસ્પર દ્રઢ મિલનથી પોતાના ગુજરાન ચલાવી રહ્યાં છે. તેા કોઇ કોઇ સ્થળે સ્ત્રી પુરૂષના આવા સ્વર્ગીય મિલન-વ્યાપારમાં જે વ્યભીચાર જોવામાં આવે છે તેનું ઘણું ખરૂં કારણ દુર્બળતા, પરતંત્રતા અને અભાવ વગેરે છે પરંતુ પ્રાણી માત્રજ સ્વભાવિક રીતે અભિન્ન-દંપતિ-પ્રેમ ઇચ્છનારા છે, તેનેા ઘણી બાબતમાં આપણને પુરાવેા મળે છે. વિજન અરણ્યવાસી સીંહ, વાઘ, વાનરા વગેરે જંતુઓ અને સારસ, કબુતર, મયુર વગેરે સ્વતંત્ર સ્વભાવના વિહંગો આવેા સ્વર્ગીય સુખના સ્વાદનો વિશેષ રૂપે અનુભવ કરી પોતાના દિવસ કાઢી રહ્યાં છે.

આજ કાલના કલ્પીત સભ્ય સમાજમાંના સ્ત્રી પુરૂષેા પરસ્પર વિવાહ બંધનથી બંધાઇ રહેવાને દિવસે દિવસે દુઃખ રૂપ સમજી સ્વેચ્છાચારી થઇ મન ગમતું કરવા સારૂ બહુ તરેહથી તરફડીઆ મારી રહ્યા છે; અને વિવાહ લગ્નને ફકત ઐહિક સુખ ભેાગનું એક માત્ર કારણ તરીકે ગણી ફકત તત્પ્રયેાજનિય વિષે જોઇ એક બીજાને પરણે છે. પરંતુ આ સઘળું પ્રકૃતિનો વાંચ્છીત અથવા મુકરર કરેલેા નિયમ નથી. શા માટે નથી? તે નિચે અમે પરંપરા કહીશું

૧—સુપુત્ર ઉત્પન્ન કરવેાજ દંપતિ મિલનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે સંસારીક અને ઇન્દ્રિય સુખભેાગ વિગેરે તદાનુસંગીક અથવા તે મુખ્ય ઉદ્દેશ્યને લગતી છે. પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે આવેાજ નિયમ કરી રાખ્યેા છે. સ્ત્રી જાતિ-

અતિશય દુર્બળ અને નાજુક હોય છે. પોતાનું પાળનપોષણ કરવાને ઉપયોગી અન્ન વસ્ત્ર મેળવવાની બાબતમાં તથા ગર્ભાવસ્થામાં અને બાળ બચ્ચાઓનું પાલન પોષણ કરવાની બાબતમાં તેઓ પુરૂષની મદદથી જેવી વગર હરકતે બેપરવાઇથી રહે છે તેવી પુરૂષ વગર નિરાશ્રય અવસ્થામાં રહેવાની કંઇ સંભાવના નથી. જો કદાચ પુરૂષથી સ્વતંત્ર થઇ સ્વેચ્છા પ્રમાણે જેની તેની જોડે સહવાસ કરવાનાં રીવાજો ચાલુ હોત તો કયા પુરૂષદ્વારા કયારે ગર્ભનું સંચાર થયું તે ચોકસ રીતે નીર્ણય કરવું બહુ કઠણ થઇ પડત આ સીવાય સાધારણનો માલ સમજી તેવા સ્ત્રી પુત્ર ઉપર બહુ લોકોના પ્યાર અને લાગણી આવી શકતી નથી માટે એકજ પુરૂષના સહવાસમાં રહેવુ સ્ત્રી જાતીને માટે બહુ સારો અને કલ્યાણ કારક નીયમ છે.

૨.—નિઃસ્વાર્થ અને સ્વર્ગીક પ્યારનો સંબંધ સ્વાભાવિક રીતે જુવાનની જોડે જુવાનનો અને ઘરડાની જોડે ઘરડાનોજ થતો દેખાય છે. અને વળી જુવાન સદ્દશ ઉમરના સ્ત્રી પુરૂષના સયોગથી જેવા બળીષ્ઠ અને તંદુરસ્ત બચ્ચા ઉત્પન્ન થાય છે, તેવા જુવાન ઘરડા અસદ્દસ ઉમરના સ્ત્રી પુરૂષના સયોગથી કોઇ પણ રીતે થઇ શકતાં નથી. એટલાજ સારૂ કોઇ એક સ્ત્રીની સાથે કોઇ એક પુરૂષે આખો જન્મારો હળીમળીને રહેવુંએજ કુદરતી નિયમ છે.

૩.—પોતાની મરજી મુજબ સહવાસમાં સુખ ઉપભોગ કરવાની વસ્તુની અભિનવિનતાં અનુસારે ઇન્દ્રિય સેવવાની ઇચ્છા પણ અસ્વભાવીક રૂપે વધતી જાય છે. પરંતુ કોઇ અમુક નરનારી પરસ્પર લગ્ન સંબંધથી દ્દઢ રૂપે આખો જન્મારો બંધાયલા રહે તો ઉપભોગના ઉપકરણની પણ

વિચિત્રતા અને નવાઇના અભાવથી ઇદ્રિય સેવવાની ઇચ્છા અસ્વભાવિક રૂપે વધી જાઇ કોઇ દહાડો કોઇ પણ તરેહની હરકત કરી શકતી નથી, કારણ કે નીત્ય નવીનતાજ, ભોગ વિલાશની ઇચ્છા વધારી સર્વ નાશ કરનાર મુખ્ય કારણ છે. તે એકજ સ્ત્રી પુરૂષના સહવાસથી કોઇ દહાડો થઇ શકતું નથી માટે વિવાહપદ્ધતિ અથવા લગ્નનો ચાલુ રીવાજ કુદરતી નીયમને તદન અનુમોદિત છે.

૪.—બહુ દીર્ઘ કાળથી વિધ વિધ પ્રકારના અનુભવથી જોવામા આવ્યુ છે, કે વગર પરણેલા સ્ત્રી પુરૂષો કરતા પરણેલા સ્ત્રી પુરૂષોની જીદગી વધારે સુખ શાતીવાળી હોય છે માટે તેઓ બહુ લાબા વખત સુધી જીવતા રહે છે માટે પરણવાનો રીવાજ પરમેશ્વરનો મુકરર કરેલો નિયમ કહેવાય છે

૫—મનુષ્ય ચિત્ત તદન દુર્બળ અને ચચળ છે, નીત્ય શીક્ષા અને કેળવણીથી વખતે બળવાન થયા છતા પણ મનની દઢતા મદ પરીવર્તનશીળ જણાય છે જગત પ્રલોભનપુર્ણ રીપુઓ નીત્ય તૃષ્ણાતુર નર નારીઓને મોહ મત્રથી મુગ્ધ કરી નાવેના બળદીયાની પેઠે આમ તેમ દોડાયા કરે છે વળી તેમજ આ સસારમા અમખ્ય પ્રકારના ઉપભોગના ઉપકરણ સમસ્ત મનુષ્ય કુળ ધ્વશ કરવા માટે વિવિધ રૂપે લાગ ગોથી રહ્યા છે તૃષ્ણાતુર તાપિત કમાત દેહે સુસીતળ જળ છાટા રીપુઓની અનર્થ હર કતોથી અને ચોતરફથી મનુષ્ય કુળને ધ્વશકારક પ્રલોભન રૂપી રાક્ષસના હાથથી રક્ષા કરવાનો જો કઇ સામાન્ય ઉપાય ઉપકરણ રહ્યું હોય, તો તે સ્ત્રી પુરૂષના લગ્ન સબધી મિલનજ છે. એટલાજ સારૂ પર-

જેના સ્ત્રી પુરુષો એકદર રીતે લગ્ન પરણેલા સ્ત્રી પુરુષો કરતાં વધારે સુખી અને લાંબા આયુષ્યવાળા હોય છે આપણા આર્ય શાસ્ત્રમાં બલિષ્ઠ પ્રજાના કલ્યાણ અને સુખ શાંતીને માટે આ બાબતનો કેવો સુવ્યવસ્થિત કરી ગયા છે! જુદા જુદા પ્રકારથી વિવાહ પદ્ધતિ અથવા લગ્ન સંબંધી નીયમ શાસ્ત્ર અને ધર્મની જોડે એવો સુદ્રઢ અને સુદૃઢ પાયાથી બાંધી ગયા છે. તેમના મધુર તત્વપૂર્ણ ઉપદેશ—'પુત્રને માટે પત્નિનો પ્રયોજન, પુન્નામના નરકથી ઉદ્ધારને માટે પુત્રનો પ્રોજન,' પ્રત્યેક હીંદુ સંતાનને વિવાહ બંધનમાં ધર્મ અને બલિપુર્વક જેગ્ય કરે છે વિવાહ વ્રતધીજ નરનારીઓ દીર્ઘાયુષ્યવત ગી થાય છે તરેહ તરેહના આપત્તી વિપત્તિના હાથથી મુક્ત થઇ સુખ શાંતિમાં દીવસ કાઢે છે વગેરે જુદા જુદા પ્રકારના સુવિધાન અને તદુપયોગીના હેતુથી વિવાહ લગ્નની પદ્ધતિ ઇશ્વર નીર્મિત તરીકે ગણાય પડે છે અને એટલાજ સારૂં હીંદુ મુસલમાન ખ્રીસ્તી વગેરે સઘળા ધર્માવલંબી અને સઘળા દેશના લોક જાત તથા સમાજ સંપ્રદાયોમાં વિવાહ લગ્નનો રીવાજ આટલો પ્યારો, આનન્દિત અને મુક્ત ભાવે પ્રચલિત છે

૬—વિશેષ મનોયોગ પુર્વક વિચાર કરવાથી સ્પષ્ટ રીતે પ્રતિત થઇ જશે કે આ દુનિયામાં ઉપભોગને ઉપયોગી જેટલી બાબત વસ્તુઓની જોડે આપણા દેહ અને મનોવૃત્તીનો વિશેષ અવિચ્છિન્ન સંબંધ છે અન્ન, જળ, વાયુ, આપણા શરીરમાં હમેશાં જરૂર પડે છે તેમના દ્વારા જીવ પણ આપણી તદુરસ્તીમાં હમેશાં ફેરફાર થાય છે તેમજ નર નારીના સહવાસ, પ્રેમભાવ, એક બીજાને મળતા પ્રેમ વગેરે કારણથી પરસ્પરના દેહમાં નીકળેલા રસ, પ્રેમરસ

અને બાહ્ય ઉભયના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. અભ્યાસ સ્વભાવનો કનિષ્ઠ ભાઇ છે. માટે અભ્યાસથી અનેક અનિષ્ટકારી અન્ન, જળ, વાયુ ધીમે ધીમે એવાં તો સહન થઇ જાય છે કે તેમની હરકત કરનારી અસર બિલકુલ જણાતી જ નથી. ભિન્ન ભિન્ન નર નારીના સ્વભાવ ચરિત્ર ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના હોય છે. દંપતી યુગલના દેહમાંથી નીકળેલા ગ્મ, શ્વાસ, બાહ્ય વગેરે સર્વને હરકત વગરનો નથી. પરંતુ પુર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે કે અભ્યાસ અને સમાગમથી વીશેષ હરકતકારક અસર પણ કશું નુકસાન કરી શકતી નથી, એટલાજ માટે વિવાહ લગ્નની પદ્ધતી અને પતી પત્નિ પરસ્પરના સહવાસમાં આખી જીંદગી રહેવું વિશેષ મંગળ કારક છે.

૭.—સ્ત્રીઓ એકાધિક વધારે પુરૂષની જોડે પરણવાનો રીવાજ એકદમ સર્વ સ્થળે અને સઘળી નાતમાં ચાલુ હતો નહી, અથવા એટલા તો થોડા લોકોમાં આ ગહ્યમી રીવાજ ચાલુ હતો કે આ પૃથ્વીમાં આ રીવાજ એકદમ હતોજ નથી એમ કહીએ તો ચાલે કોઇ એક સ્ત્રી જો એકદમ એકાધીક વધારે પુરૂષનો સહવાસ કરે તો કયા પુરૂષદ્વારાએ કયારે કયો સંતાન ઉત્પન્ન થયો અને કોની મદદથી કયા સંતાનનું પાલન પોષણ અને શીક્ષા કેળવણી થશે તેનું નિશ્ચય રૂપે કંઇ બંદોબસ્ત થવો બહુ કઠણ છે આ શીવાય વળી કોઇ એક સ્ત્રી જો સર્વ સાધારણની સંપત્તી તરીકે થઇ પડે તો દાંપત્ય પ્રેમ અને દાયિત્વબોધ તેટલા વધારે અને સુદૃઢ થઇ શકતા નથી કે જેટલા એક સ્ત્રી પુરૂષમાં થતા દેખાય છે. બહુ પતિના સહવાસથી સ્વભાવિક

ઇન્દ્રિય સેવાની સીમા જરૂરીઆત રૂપે પચીત ઉલ્લંઘન કરવું પડે છે, તે માટે પુરૂષના ગેર વાજબી ઇન્દ્રિય સેવાની પેઠે નારીદેહ તેટલા દુર્બળ ન થતાં છતાં પણ અતિશય સહવાસ દેાષથી અને વિવીધ રસના સંસ્પર્શથી તરેહ તરેહના સંગમ વ્યેધિના ભેાગ થઇ પડે છે. આટલુંજ નહી પણ આ શીવાય સંતાન ઉત્પન્ન કરનારી સ્વર્ગીય શકતી લાભ કરવાને માટે પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે જે જનનેન્દ્રિય અને તેના યેાગ્ય ઉપયેાગની સત્તા આપી છે તે બહુ પતિના સહવાસથી ઇન્દ્રિય સેવાની સીમા ઉલંઘન કરવાને લીધે જનનેન્દ્રિય વિકૃત થઇ જાય છે. અને સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની વિચીત્ર શકતી તે રાક્ષસી સ્ત્રીની પાસેથી એકદમ જન્માસને લીધે લેાપ થઇ જાય છે. વેશ્યાઓ આ બાબતનેા એક પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંત છે.* ત્યારે આ ઉપરથી પ્રત્યક્ષ રૂપે જણાઇ આવે છે કે સ્ત્રી લેાકેાને માટે એક કરતાં વધારે પુરૂષેાની જોડે સહવાસ કરવેા નૈતિક અને વૈદ્યાનીક મહા પાપ છે.

૮.—કામરિપુ ચરિતાર્થ કરવાનેા ઉદ્યમ અને ઇચ્છાની સુચનાથી જનનેન્દ્રિય ઉત્તેજીત અને વીર્ય ઉત્પન્ન થતાં જાય છે.

* આ બાબતમાં ડાકટર અગસ્ટન કહે છે કે— હું બહુ લાંબા વખત સુધી જે સઘળી મરેલી સ્ત્રીઓના દેહ કાપી વિશેષ રૂપે પરીક્ષા કરી જોઇછે તેમાંથી કુંવરા અ થવા વેશ્યાઓના દેહના અંદર હમેશાંજ જરાયુ એટલે ગર્ભસ્થાન ના સુત્રમય અર્બુદ એટલે Fibroid of the uterus અને ડિમ્બવાહી નળીનું મેાઢું બંધ જોયું છે. તેણે ગર્ભિણીઓના વંધ્યા થવાને બહુ વિધ કારણેામાંથી આ બે મુખ્ય કારણેા તરીકે નીર્ણય કર્યુ છે.—Forensic Medicine and Medical Police, p. 178, by H. A. Husband.

આનો પ્રત્યક્ષ વાન છે, કે પરસ્ત્રીની જોડે સહવાસ કરવાનો લાગ શોધવામાં તન મન ધનથી જોઇએ તેટલા ઉદ્યમ કરવાની જરૂરીઆતછે.પરસ્ત્રીના સંભોગથી કદાચ મનની આકાંક્ષા તૃપ્ત થતી નથી, પરંતુ ઉલટી વધતી જાય છે. સમય, સ્થાન અને સહમિલનના ફેરફારથી તેમાં નવીનતા લાગે છે, અને તે હમેશા અપૂર્વ વસ્તુ તરીકે માલમ પડે છે. આ સઘળા કાર્ય કારણોથી પરસ્ત્રીની જોડે સહવાસ કરવામાં શરીર યંત્ર વધારે કાર્ય કરે છે અને કામ ઇન્દ્રિયો અતિશય ઉત્તેજીત થાયછે,તેથી અધિક વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. સહવાસમાં શિઘ્ર વિર્યપાત અને વધારે ક્ષય થાય છે. કામેન્દ્રિય અતિશય કલાંત અને દેહ વધારે દુર્બળ થઇ પડે છે. આ નિયમ અને આનું પરિણામ સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયને માટે સરખાજ છે. કેમાટે આ સઘળું કુદરતી નિયમથી તદન વિરોધ કાર્ય છે. એટલાજ સારૂ તેથી બહુ તરેહના રોગ, શોગ, દુઃખ, દુર્દશા અને હરકતો થાય છે. સ્વપત્ની અથવા સ્વપતિના સહવાસમાં આ સઘળું કાર્ય સ્વભાવિક રૂપે કુદરતી નિયમ પ્રમાણે થાય છે; માટેજ વિવાહ લગ્ન સર્વત્ર અને સઘળા લોકોમાં આટલી શ્રદ્ધા ભક્તીથી સ્વીકારી લેવામાં આવ્યા છે.

૯.—સ્ત્રી પુરૂષ પરસ્પર આખો જન્મારો હળીમળી રહેવો અને સંસારધર્મ ચલાવવો, તેનું નામ લગ્નછે. પરંતુ આ લગ્નદ્વારાએ સ્ત્રી પુરૂષના પરસ્પર મિલન સંબંધથી સંસારના અન્યાન્ય વિવિધ પ્રકારના સામાન્ય કાર્ય સાધન થયાં છતાં પણ એનું મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સંતાન ઉત્પન્ન કરવુંજછે. જો એમજ હોયતો સબળ, સુંદર, સુસંતાન ઉત્પન્ન કરવાની જરૂરીઆતછે તે જરૂરીઆત પુરી પાડવાની તરફ લક્ષ રાખી પિતા માતાએ વરતવું જોઇએ; અને તે માટે કયા કયા નિયમો પાળવા જોઇએ તે ઉપર

બતાવવામાં આવ્યું છે. પરન્તુ તે ઉપરાંત આપણા સંઘલાને એટલુંજ વધારે યાદ રાખવું જોઇએ, કે સ્ત્રી પુરૂષ વિવાહ લગ્નના નીયમથી બંધાતા પહેલાં તેમના ઉભયના શરીરમાં સમાન બળ અને સમાન તેજ છે કે નહિ તે વિષે દરેક માતા પિતા અથવા વર કન્યા ઉભય પક્ષના આગેવાનોએ વીશેષ રૂપે લક્ષ રાખવાની જરૂર છે. પત્નિ કરતા પતિ વધારે બળવાન હોય તો પત્નિ સીઘ્રજ દુર્બળ થઇ પડશે, તેવી અસમાન જોડથી સંતાન ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના અતિસ્ય અલ્પ છે અને જો કદાચ સંતાન હોય તો તે રોગીષ્ટ દુર્બળ અને સંસારીક ધર્મ કર્મને તદન અનુ ઉપયોગી થશે. અને વળી તેમજ જો પતિ કરતાં પત્નિ વધારે બળવાન હોય તો પતિ પણ સીઘ્રજ દુર્બળ થઇ પડશે. તેથી તેનું એકદમ મૃત્યુ વખતે ન એ થાય તો પણ પતિને કોઇ તરેહના ભયંકર રોગના ભોગ થઇ પડવું તે ખચીત છે. અને તેવા પતિથી સંતાન ઉત્પન્ન થવાની કંઇ સંભાવના નથી, અને જો કદાચ તેવા પતીથી સંતાન ઉત્પન્ન થયો હોય તો તે સંતાન દુર્બળ રોગીષ્ટ અને સઘળી બાબતમાં અશક્ત થઇ આખો જન્મારો દુઃખ દર્દથી ભોગવશે. આવી રીતે પત્ની કરતા પતિ જ્યારે વધારે દુર્બળ થાય છે ત્યારે તેવા પિતા માતાથી છોકરા થવાને બદલે છોકરી વધારે ઉત્પન્ન થતી દેખાય છે. સ્ત્રી પુરૂષના સારીરિક બળ અને તેજ સમાન રહેવાથી ઉભયની કામવૃત્તિ તૃપ્ત થાય છે. ઉભયમાં પ્રેમ વધે છે અને પરસ્પર એક બીજાના સ્નેહ સત્કારથી સંતોષ પુર્વક સંસારીક કાર્ય અને ઇશ્વરીક ધર્મ કરી પરમ સુખ શાંતીથી ગુજરાન ચલાવી શકે છે; અને વળી તેથી ઉલટા સ્ત્રી પુરૂષના બળ અસમાન થાય તો ઉભયની કામ વૃત્તિઓ અતૃપ્ત

રહેશે, એક બીજાના ઉપર પ્યાર બીલકુલ થશેજ નહી. માટે તેથી શારીરીક માનસીક અને સમાજીક દરેક બાબતમાં જેટલી હરકતો થાય છે તે કહેવા કરતા આપણા દેશના દરેક બુદ્ધિમાન સ્ત્રી પુરૂષને અનુભવથી સમજી લેવું વધારે સારૂ છે. આપણા દેશના લોકોમાં જેઓ ઘેલા અથવા સ્વાર્થ ઘેલા છે, અને જે માતા પિતા તેમના છોકરા છોકરીઓને કજોડા પરણાવે છે તેમણે આ સઘળી વાતો અને તેથી વિરોધી વર્તણુંકના પરીણામ હરકતો હમેશા ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ; અને તે માટે વિવાહ લગ્ન કરતાં કરાવતાં પહેલાં સ્ત્રી પુરૂષના વયનું ફેરફાર, સારીરીક બળ, માનસીક વૃત્તિ, ઉભયના ગુણ અવગુણ અને તંદુરસ્તીને વિશે વિશેષ લક્ષ રાખી પરણાવવું જોઇએ તોજ કુટુંબમાંથી આધિ, વ્યાધિ, વ્યભિચાર વગેરે સઘળુ ધીમે ધીમે નાસી જશે.

ઉપર બતાવેલા આ નવ (૯) નિયમો જે દેશના, જે ન્યાતના, જે કુટંબના સ્ત્રી પુરૂષો મનોયોગપુર્વક પાળે છે, તે દેશના, તે ન્યાતના, તે કુટંબના સ્ત્રી પુરૂષ અને તેમના બાળ બચ્ચા તેટલાજ વધારે તંદોરસ્ત, બળવાન, સુખી, દીર્ઘાયુ, પૈસાદાર, નિતીશીલ અને ધર્મ કર્મે પરાયણ થઇ નિર્વિઘ્નથી પોતાના ગુજરાન ચલાવે છે; અને જે દેશના જે ન્યાતના, જે કુટબના સ્ત્રી પુરૂષો જેટલા આ નવ (૯) નીયમો ઉલંઘન કરે છે, તે દેસના, તે ન્યાતના અને તે કુટબના સ્ત્રી પુરૂષો અને તેમના બાળ બચ્ચાઓ તેટલાજ અધર્મી,અકર્મી,આલશુ, દુર્બળ,રોગીષ્ટ,સદા વ્યભિચારી બની મહા દુઃખ દુર્દશા ભોગવી જીંદગી કાહડતાં અને અકાળ મરણ પામતા દેખાય છે. માટે હે ગુજરાતી ભાઇ બેનો! જો તમે તમારા અને તમારા પરમ પ્રીય બાળ બચ્ચાના

કલ્યાણ ઇચ્છતા હોય, અને સુખ શાંતીમાં રહી નિષ્કલંકથી સંસાર ધર્મ ચલાવવા માગો, તો આ ઉપર બતાવેલા ૯ નીયમો તમારે આતુરતાથી પાળવા જોઇએ.

ધર્મ,અર્થ,કામ, અને મોક્ષ સાધન ચતુષ્ઠય અથવા આ ચાર પ્રકારના સાધનને માટે મનુષ્ય દેહ ધારણ કરી જન્મે છે. પરંતુ ફકત એક પ્રકારના સાધનથી શું મનુષ્ય જન્મ સફળ થાય છે? તમે તમારા ભોગ આના દાંપત્ય સબંધી પ્યાર જો માત્ર એકજ સ્ત્રીના દાંપત્ય પ્રેમની જોડે વિનીમય (અદલ બદલ) કરશો તો તેમાં તમને જેટલો લાભ મળશે તેટલો લાભ બહુ ભાગનો એક ભાગની જોડે વિનીમય કરવાથી શુ કોઇ દહાડો મળશે? કદાપી નહિ! તેથી ફકત દુરાશા અને દુર્દસાજ વધશે. બહુ રમણીમોહન થઇ તમે જેની જોડે જેટલો પ્યાર અદલબદલ કરવા જશો તેની પાસેથી તે કરતાં ઓછોજ પ્યાર તમને મળશે એ નિશ્ચય જાણવું. એજ ધારો પુરૂષ સ્ત્રી ઉભયને માટે કુદરતે મુકરર કરીને રાખ્યો છે. સ્ત્રી પુરૂષો! તમે જોયા નથી કે અબોધ અરણ્યવાસી સીંહ, વાઘ, કબુતર, મયુર વગેરે અધમ પશુ પક્ષીઓ એકાન્તિક બહુની જોડે મિલન કાર્યને એકદમ નરક ભોગ તુલ્ય સમજી ધિક્કારે છે, સ્ત્રી પુરૂષો! તેમની મનની સ્ફુર્તી, સહૃદયતા એકજ દાંપત્યમિલન સંબંધી પ્રેમનું સ્વર્ગીયસુખ સંતોષ જોઇઅનેતિથીરીતમે શીખીશકતા નથી કે એકાધિક વધારે પરણવું, જેમનીતેમની જોડે સહવાસ કરવુ અને ફકત ભોગવિલાસમાંજ મચી રહેવું તે કદાપિ પરમેશ્વરના નિયમને અનુકુળ નથી; માટે આવી તરેહના વ્યવહાર વર્તણુંકમાં કોઇ પણ રીતે સુખ શાંતિ ઉપજવાની નથી. આવા ઇશ્વરીક નિયમનો સંપુર્ણ વિરોધ કરનાર વર્તણુંકની કૃત્રિમ સુખ

શાંતિ ફક્ત પીશાચ અને પીશાચણીઓમાંજ શોભાયમાન દેખાય છે.

અધમ સ્ત્રી પુરૂષો! તમારે એમ ધારવું તદન ભુલ ભરેલું છે, કે ગાય, બકરા વગેરે નીચ પશુ પ્રાણીઓના જેવા ખાન, પાન, નિદ્રા મૈથુન અને ફાવે તેવી રીતે સંતાન સંતતી ઉત્પન્ન કરી કોઇ પણ રીતે તેનુ પાળણ પોષણ કરી શકવાથીજ મનુષ્ય જન્મ સફળ થયું. સંતાન સતતિ ઉત્પન્ન કરવું હોય તો તંદુરસ્ત બળવાન સુદર અને દ્રઢ મન બુદ્ધિવાળા સુસંતાન ઉત્પન્ન કરવા માટે તમો જોખમ દાર છો. વળી તે સંતાનના પાલન પોષણ અને રક્ષણ વર્ધ્ધન કરવામાં તત્પર થતાં પહેલાં તમોએ એમ પણ જાણવું જોઇએ કે પરમ દયાળુ પરમેશ્વરની પાસેથી સતાન સતતીઓ જે અમુલ્ય અને હમેશ ઉન્નતશીલ લેખુ લઇને જન્મ્યા છે તેને નિયમપૂર્વક પરંપરા સુશીક્ષણુ, સુકેળવણી, ન્યાય નીતિ વિગેરેથી પરિપુષ્ટ અને પરિપક્વ કરી વધારી આપવાનુ કામ પણ તમારે માથે છે; તમારા સતાન સંતતિઓ જે આત્મા લઇને આવ્યા છે તેની ઉન્નતિ અને સદગતિનો સારો ઉપાય અને સુબંદોબસ્ત કરી આપવાનું પણ તમારૂં મુખ્ય કર્તવ્ય છે તે માટે વળી તમારૂં શરીર અને મન સબળ અને સ્વસ્થ રાખવાની પણ તમારી ફરજ છે. આ સઘળી ફરજ જો તમો નહિ પાળો તો તમોને મહા પાપ લાગસે; અને તે પાપની સજા કોઇ દહાડો કોઇ પણ રીતે તમોને આ જીંદગીમાંજ ભોગવવી પડશે; એમાં કંઇ શક નથી. આ સઘળા કારણ થી સ્પષ્ટ રૂપે જોવામાં આવે છે, કે નર નારી ઉભયને માટે ... કરતાં વધારે પાણિ ગ્રહણ કરવું અથવા જેની તેની

જોડે મનગમ કરવું એ તદન અસ્વભાવિક અને ઇશ્વરીક નીયમથી એકદમ વિરોધી છે.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જોવામાં આવ્યુ કે વિવાહ લગ્નનો નીયમ પરમેશ્વરને અનુમોદીત છે અને એટલાજ માટે તે સઘળા દેશ અને સઘળી જાતના માણસમા ચાલુ છે. પરંતુ તે પવિત્ર નીયમાનુસારે કર્ય સર્વ સ્થળે થતી વખતે અનેક તરેહના વિઘ્ન ઉપજે છે સ્ત્રી અને પુરૂષ ઉભયનો આખો જન્મારો મિલનને સુદૃઢ કરી રાખનાર વિવાહ લગ્ન છે, પરંતુ ઘણા સ્થળે સ્વાર્થને માટે અથવા બીજા બહુ કારણોથી સ્ત્રી પુરૂષોને પવિત્ર નીયમને ઉલ્લંઘન કરી પોત પોતાના મન ગમતા પ્રેમાણે વર્તી તરેહ તરેહના ભયંકર રોગ ભોગથી ઝપડાઇ પડે છે. એટલુજ નહિ પણ તેમનાથી ઉત્પન્ન થયેલા સંતાન સંતતિઓ પણ તેજ વ્યાધિ વિપત્તિના ભોગ થઇ આખો જન્મારો હાલે, હેરાન થાય છે આવી ભયંકર આફત ભોગવી પોતાના અને પુત્ર પરીવારના બચાવને માટે આ દેશના સ્ત્રી પુરૂષોએ શું કરવુ જોઇએ કયા કયા કુદરતી નીયમો પાળવા જોઇએ તે આ પોઠ પર પગ દેખાડવામા આવશે

त्रीजो अध्याय.

સ્ત્રીઓની જુવાનીનું લક્ષણ.

સ્ત્રી જાતીની રજસ્વાળાજ જુવાનીનું લક્ષણ છે. સ્તનપાયી(ધાવનાર)પ્રાણીની સ્ત્રી જાતિ આ સમયે કોઇ એક વિશેષ પ્રકારની અવસ્થાને પામેલી હોવાથી સમસ્ત જનનેંદ્રિય ઉત્તેજીત થાય છે, ત્યાર પછી થોડોક વખત સંપુર્ણ અથવા આંશીક રૂપે વિશ્રામ લે છે. વર્ગ અથવા જાતિ વિશેષની પ્રકૃતિ અનુસારે તે સમયનો ફેરફાર દેખાય છે. રજસ્વાળાની વખતેજ ડિમ્બકોષ અથવા ગર્ભકોષનું મોઢું ઉઘડે છે; અને તેમાંથી ઝીણા ઝીણા રજ જેવા ડિમ્બ નીકળે છે એ રજસ્વાળાની વચમાં વિશ્રામની વખતે સહવાસ નીષ્ફળ થ.ય છે. રજસ્વાળાની વખતે પુરૂષના સહવાસને માટે સ્ત્રીઓનાં મન વધારે ઉત્સાહિત અને ઉત્તેજીત થઇ પડે છે. યોનિ સુજેલી અને રસ અથવા રકતપુર્ણ હોય છે; અને તેમાંથી કોઇ એક વિશેષ પ્રકારનો રસ નીકળે છે. એજ રસના વાસથી પુરૂષ જાતિ આકર્ષિત થાય છે. મનુષ્ય જાતિની સ્ત્રીઓનો આ રસ લાલ લોહી જેવો હોય છે; પરંતુ બીજા કનિષ્ટ વર્ગના જીવ જન્તુઓનો તે રસ જુદાજુદા પ્રકારનો હોય છે વળી કેટલાંક એવાં પ્રાણીઓ છે કે જેમની સ્ત્રીઓની રજસ્વાળા વખતે કોઇપણ તરેહના રસ નીકળતાંજ નથી, ફકત મન ચચળ થાય છે અને શરીરમાંથી કોઇ એક વિશેષ પ્રકારનો વાસ નીકળતો જાયછે. તે વાસથી તે

જાતિના પુરૂષ આકર્ષીત થઇ સ્ત્રી સહવાસ કરે છે. હરણની રજસ્વાળા સાલમાં એકજ વખતે હોય છે; તે વખતેજ તેમના પુરૂષનું વિર્ય પણ ઉત્પન્ન થાય છે, તે શીવાય બીજી કેાઇ વખતે હરણનું વિર્ય ઉત્પન્ન થતું નથી. દર વર્ષે બારેગ મહીનામાં હરણ સ્ત્રી અને પુરૂષમાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની શકતી આવે છે. કુતરા બીલાડી વગેરે અધમ પશુએાની રજસ્વાળા જલદી જલદી આવે છે અને તેજ વખતે તેમના સ્ત્રી પુરૂષના સહવાસ થાય છે.

રજસ્વાળાની વખતે મનુષ્ય જાતીની સ્ત્રીએાની અવસ્થા બીજા અધમ પ્રાણીએાની જેવીજ થાય છે. અધિકતુ જરાયુમાંથી લેાહી આવે છે. મનુષ્યમાં રજસ્વાળા મહીને મહીને આવે છે. બીજા પ્રાણીએામાં રજસ્વાળા આવે એટલે તરત સહવાસજ ગર્ભ સંચાર અથવા પુત્ર ઉત્પન્ન કરવાની યેાગ્ય વખત ગણાય છે. પરંતુ મનુષ્યમાં સ્ત્રીની રજસ્વાળા આવવાની સાત દિવસ પછી સહવાસજ પુત્ર ઉત્પન્ન અથવા ગર્ભ સંચારનેા બરેાબર વખત નિર્ણિત થયેા છે. અધમ પ્રાણીએામાં રજસ્વાળા શીવાય બીજી કેાઇ પણ વખતે પુરૂષસહવાસની ઇચ્છા સ્ત્રીને બિલકુલ થતી નથી; એટલુંજ નહી પણ તે વખતે પુરૂષ સહવાસને તેએા ધિક્કારતી દેખાય છે. એટલાજ સારૂ જ્યારે તેમના પુરૂષેા આ સમયે કામની ઇચ્છા પ્રકાશ કરે છે ત્યારે ઘણી વખતે તેમની સ્ત્રીએા તે ઇચ્છાને વિરેાધ પણ દર્શાવે છે. આ શીવાય વળી તેવી કુવખતે ઘણા પ્રાણીએાના પુરૂષનું વિર્ય પણ ઉત્પન્ન થતું નથી.

પહેલ વહેલા રજસ્વળાની શરૂઆત થયાની સાથે સ્ત્રીએાની યૌવન અવસ્થાના અનેક લક્ષણેા પ્રકાશ થાય છે.

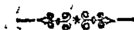
દેહના આકાર પ્રકાર, મનના હાવ ભાવ અને ચાલ ચલણ વગેરે સઘળુંજ બદલાઇ જાય છે. અંગની અમુક અમુક જગા ઉપર લોમ અથવા વાળ નીકળી આવે છે. છાતી પ્રશસ્ત થાય છે, તે ઉપરના બન્ને સ્તન મોટા અને ઉંચા થઇ જાય છે. રચના અને રંગરૂપ પહેલાં કરતાં વધી જઇ અતિશય સુંદર દેખાય છે. આ સઘલાં શારીરીક પરિવર્તનની સાથે માનસીક અને વ્યવહારિક પરિવર્તન પણ થાય છે. બાલ્યા વસ્થાની સરલતા, ચંચળતા, મજાક મસ્તી, ઉચ્ચસ્વર વગેરે એકદમ લોપ થઇ ગંભીરતા, ધીરતા, લજ્જા શીલતા અને મૃદુ મધુર સ્વર સ્ફુરતાં જાય છે. જુવાનીમાં એવા એવા અનેક તરેહના પરિવર્તન અથવા ફેરફાર દરરોજ પરંપરા થયાંજ કરે છે

આવી રીતે પુર્ણ યૈાવન અવસ્થામાં જ્યારે સ્ત્રીઓ આવે છે ત્યારેજ રજસ્વાળા શરૂ થાયછે. ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં સુનિપુણ ડાકટર બ્હાર્ટ હેડ સાહેબે સ્ત્રી જાતીઓની ખરેખર જુવાનીનું લક્ષણ નીચે મુજબ બતાવ્યું છે:—યૈાવનાવસ્થામાં સ્ત્રીઓના પેટના નીચલા ભાગના સઘળા આંતરડાઓ પુર્ણાવસ્થાને પામેછે. જાંગના ઉપર સ્ત્રીલિંગના આજુબાજુ બે તરફની જગાઓ પ્રસસ્ત અને વિસ્તાર થાય છે. છાતી ઉપર બે સ્તન વધે છે, સુદૃઢ, ઉંચા અને પરિપુર્ણ થાય છે. ગર્ભ કોષ અને સ્ત્રીલિંગની જોડે એક અભિન્ન સંબંધ થાય છે. છાતી, ગળુ, અને હાથ, પગ વગેરે સઘળા અવયવો વિસ્તાર અને પરિપુર્ણ થાય છે. સમસ્ત શરીર રસપુર્ણ ગોળ, સુડોળ, સુદૃઢ, અને સુંદર થાય છે. માથાના કેશ અધિક કાળા અને લાંબા થઇ વધે છે. જે જે રચાનની જોડે કામ ઇન્દ્રિયનો સંબંધ

છે તે તે સ્થાનમાં અતિશય લોમ અથવા વાળ પેદા થાય છે. કંઠ સ્વર મિષ્ટ મધુર અને ગંભીર થાય છે. સંક્ષેપ અથવા ટુંકામાં કહીએ તો અવયવોની સાથે આખું શરીરજ રંગ રૂપ અને સૌંદર્ય માધુર્યની કાંતિ તેજ વડે અપૂર્વ શોભાથી ચળકે છે, તે ભરજુવાનીમાં પહોંચેલી સ્ત્રીમાંજ આપણે જોઇએ છીએ.

પુર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે કે જ્યારે સ્ત્રીઓ ભર જુવાનીમાં આવે છે ત્યારે રજસ્વાળા થાય છે. પરંતુ ઘણા સ્થળે ઘણી સ્ત્રીઓને જુવાનીમાં પહોંચતાં પહેલાંજ રજસ્વાળા થતી દેખાય છે. આ રજસ્વાળા સ્વાભાવિક નથી એમ સમજવું જોઇએ. જેઓ શહેરમાં વસે છે, અતિશય ગરમ ચીજો ખાનપાન કરે છે, વધારે વિલાસ વ્યસનમાં મચી રહે છે, હમેસ નાટક, નોવેલો વાંચે છે તથા જુએ છે, અને વળી જેઓ અલ્પ વયમાં સ્ત્રી પુરૂષના સહવાસ સંબંધી ખરાબ વાતો વધારે કહ્યા સાંભળ્યા કરે છે અથવા પુરૂષના સહવાસ હોયથી ઇન્દ્રિયને ઉત્તેજન આપતાં શીખે છે, તેવી દુર્ભાગી છોકરીઓને જુવાનીમાં પહોચતાં પહેલાંજ રજસ્વાળા થાય છે. આવી રીતે અસમયે અને અસ્વભાવીક રીતે ઇન્દ્રિયોને ઉત્તેજન મળવાથી અને રજસ્વાળા આવવાથી તંદુરસ્તીની બાબતમાં ઘણી હરકત થાય છે; શરીરમાં તરેહ તરેહના વિકાર વ્યાધી ઉત્પન્ન થાય છે; સંતાન સંતતિઓ દુર્બળ, રોગીષ્ટ, અને અલ્પ આયુષ્યવાળાં હોય છે. માટે ભર જુવાનીમાં આવતાં પહેલાં સ્ત્રીઓને રજસ્વાળા ન થાય તે વિષે લક્ષ રાખી તેમને ઘણી સાવચેતીથી રહેવાની જરૂર છે. જેથી કોમળ બાલીકાના મનમાં કોઇ પણ રીતે ઇન્દ્રિઓને અસ્વભાવિક ઉત્તેજન આપનાર

ભાવ વિચાર ન પેશી શકે તે વિષે લક્ષ રાખી માતા પિતાએ તેમ કરવું જોઇએ. જે કારણોથી અસમયે છોકરીની રજસ્વાળા આવે છે અને ઇન્દ્રિઓને અસ્વભાવિક ઉત્તેજન મળે છે, તે પુર્વેજ જણાવવામાં આવ્યું છે, હવે જેથી કોમળ પ્રકૃતિની બાળીકાઓ તે સઘળા સર્વ નાસ કરનાર કારણોની સત્તાના ભોગ ન થઇ પડે તે વિષે લક્ષ રાખી લાગણી લઇ સારી રીતે વરતવાથીજ અકાળે ઘડપણનું મુળ તે અકાળ રજસ્વાળા બિલકુલ થશેજ નહિ.



ચોથો અધ્યાય.

રજસ્વાળા.

રજસ્વાળા એ શું છે? બીજું કંઇ નથી, ફક્ત સ્ત્રીઓની ગર્ભ ધારણ કરવા યોગ્ય શક્તી અને નિયમિત સમય નીર્દેશક ચિન્હજ રજસ્વાળા છે. જ્યારે સ્ત્રીઓ ભરપુર જુવાનીમાં આવે છે, જ્યારે તેમના શરીર અને સઘળા અવયવો પરિપક્વતા અને પરિપુર્ણતાને પામે છે, ત્યારેજ તેમનામાં નવા જીવ અથવા સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની સ્વભાવિક શક્તી અને સમય થાય છે, એમ સમજવું જોઇએ. ઇશ્વરીક સૃષ્ટિનો એજ નિયમ અને રીવાજ છે તમે કોઇ પણ તરેહથી કોશીશ કરો અથવા ન કરો, ઝાડ ઉગ્યા, ફુલ આવ્યાં, ફળ થયાં, પછી તે સુકાઇ પડી ગયાં. તમે સંતાન માગો અથવા ન માગો, પણ સંતાન થવા યોગ્ય શક્તી અને સમય એમની મેળેજ આવશે. અન્યાન્ય જીવ જંતુઓને માટે આ સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાનો જુદો જુદો સમય મુકરર કરેલો છે, તે સમયે તેમની સ્ત્રી જાતીની રજસ્વાળા થાય છે અને પુરૂષોની કામેચ્છા વધારે પ્રબળ થાય છે. મનુષ્યને માટે તેમ નથી. દરેક મહિનામાંજ જુવાન સ્ત્રીઓ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાને યોગ્ય થાય છે તેસમયે પુરૂષનો સહવાસ કરવાથી સંતાન થવાની ઘણી સંભાવના છે. માટે સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનો અને સ્ત્રી સહવાસનો એજ બરાબરસમય છે, એમજાણવું

જોઇએ. આપણા મહા અનુભવશીલ શાસ્ત્રકારોએ ધર્મ, શાસ્ત્રમાં ૠતુદાન કરવું મહતકાર્ય ગણ્યું છે; અને ૠતુદાન, ન કરનારને વારંવાર ઘણા તિરસ્કાર કર્યા છે.

૮. સ્ત્રીઓના પેટમાં ડિમ્બકોષ અથવા ઇંડાં છે. ગર્ભકોષમાંના તે ડિમ્બકોષના આચ્છાદન અથવા ચામડાની કોથળીના લોહીમાં દર મહીને ઇંડાં જેવા નાના નાના પદાર્થો જન્મે છે. પરપરા લગભગ મહિનો દહાડો પુરો થાય એટલે તે ડિમ્બકોષ ફાટી જાય છે. ત્યારે લોહી નીકળે છે; અને પરંપરા તે નાના ઇંડાઓ ગર્ભકોષની બાજુની નીચે નાળીમાં આવે છે; અને લોહી વગેરેની સાથે યોનીદ્વારમાં થઇ બહાર નીકળી જાય છે. એવી રીતે કોઇ સ્ત્રીની યોનિમાંથી બે ત્રણ દિવસ,કોઇનીમાંથીપાંચ સાત દિવસ સુધી લોહી નીકલતું જાય છે. આ લોહીનેજ આપણે રજસ્વાળા કહીએ છીએ.જે ઇંડાઓ ગર્ભ કોષની બાજુએ નાળી દેશમાં જઇને રહે છે તેસાથે પછી જ્યારે પુરૂષનું વીર્ય જઇ મળે છે ત્યારે તરત તેમાં બીજા નવા મનુષ્યનું જન્મ થાય છે. જન્મ પ્રકરણ નામના અધ્યાયમાં આ બાબત વિશેષ રીતે જણાવવામાં આવી છે. તે વિશેષ મનોયોગ પુર્વક વાંચી સઘળાને યાદ રાખવા યોગ્ય છે; આ સ્થળે ટુકામાં ફકત તેનુ ઉલ્લેખજ માત્ર થયુ છે. સ્ત્રીઓની રજસ્વાળાનો વિષય અતિશય અઘરો અને મહાન વ્યાપાર છે, માટે તે સહજે અને સરળ રીતે ટુંકામાં સમજાવવા સારૂ બહુ પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. રજસ્વાળાની વખતે અસાવધાન થઇ કોઇ નિયમ ભંગ કરવાથી, અથવા કોઇ નિયમ ન પાળવાથી સ્ત્રીઓને અસંખ્ય રોગના ભોગ થઇ હાલે હવાલ થવુ પડે છે; ફકત આટલુંજ નહિ, પણ તે સમયે શરીર ઉપર સમ્યક દ્રષ્ટિ ન રાખવાથીજ

સંતાન સંતતિઓ હમેશને માટે દુર્બળ, રોગીષ્ટ, દુખી થઇ પેદા થાય છે. આ સઘળી વાતો પરંપરા લખી જણાવવામાં આવશે.

સ્ત્રીઓને જ્યારે પહેલ વહેલાં રજસ્વાળા આવે છે ત્યારે શરીરમાં સામાન્ય જ્વર અને નબળાઇ માલમ પડે છે. ડુંટીની નીચે પેટ અને કેડ વગેરે દુઃખે છે. યોનિમાં એક પ્રકારનો દુઃખાવ, સોજું, અને ભારે લાગે છે. બન્ને સ્તન નુજેલા ભારે અને દુખે છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને જ્વર, આંધાનું દરદ, વગેરે થાય છે, ને હિસ્ટીરીયા (મુર્છા આવવાના) રોગ શરીરમાં હોય તો આ વખતે ધીમે ધીમે સ્ફુરતા જાય છે. ત્યાર પછી એક જાતનો ભુરો રસ યોનીમાંથી નીકળે છે. આ રસ ધીમે ધીમે લોહીની સાથે મળી જાય છે, ત્યાર પછી ફક્ત શુદ્ધ લોહીજ નીકળે છે. રજસ્વાળા બંધ થતાં પહેલાં પ્રથમ લોહી નીકળવાની વખતની આદ્રક રસ મિશ્રિત શ્વેતવર્ણ અને ઉપરે કેવળ શ્વેતવર્ણ રસ જેવો નીકળી બંધ થાય છે. આ સઘળી તરેહની અવસ્થા ત્રાન અથવા આઠ દહાડા સુધી રહે છે. ત્યાર પછી ઉપર બતાવેલી પીડા અને તેની ઇજા તથા થાક, નબળાઇ વીગેરે સઘળુ રજસ્વાળા બંધ થવાની સાથે એકદમ લોપ થઇ જાય છે. આ પહેલ વહેલાંની રજસ્વાળા કોઇ તરેહનું પુર્વે લક્ષણ જણાયા વગર એકદમ અકસ્માત રાત્રે ઉપજી આવે છે પહેલા કોઇ કોઇ સ્થળે કોઇ કોઇ સ્ત્રીને દરમદીને તેનુંજ થાય છે અને કોળ સ્વચ્છ સફેદ રસ નીકળીનેજ બંધ થાય છે, લોહીનુ ચિન્હ પણ રહેતું નથી. ખરેખર, આવી અપૂર્ણ અવસ્થાની રજસ્વાળામાં પણ પુરૂષ સહવાસથી સંતાન ઉત્પન્ન થતા જોવામાં આવે છે.

સ્ત્રીઓને રજસ્વાળા કેટલી ઉમ્મરે આવવી જોઇએ તેનું કંઇ નિશ્ચય નથી. ઉષ્ણ દેશ અને મોટા શહેરમાં વશનાર એશ આરામમાં રહેનાર, સારા પુષ્ટિકારક ખાન પાન કરનાર, નાટક, નોવેલ વગેરે સ્ત્રી પુરૂષના સહવાસ સમંધી કથા વાંચનાર અથવા તેની ચર્ચા કરનાર વગેરે તરેહની સ્ત્રીઓને જલદીથી તે સર્વનાશકારક અકાળે રજસ્વાળા આવે છે. ઠંડા દેશ અને ગામડામાં વસનાર, દરિદ્ર, અને પંરાધિન સ્ત્રીઓને બહુ મોડેથી રજસ્વાળા આવે છે. ઘણે ઠેકાણે સ્ત્રીઓને સંતાન થયા પછી પણ રજસ્વાળા આવે છે; અને વળી કોઇ વખતે નાની ઉમરની બાળીકાને પણ રરજવાળા આવતી દેખાય છે. સાધારણ રીતે રજસ્વાળા ૧૧ થી ૨૦ વર્ષ વયની અંદરમાં ઘણું કરીને આવતી દેખાય છે. આપણા ગુજરાત દેશમાં ૧૧-૧૫ વર્ષ ઉમરની અંદરજ છોકરીને રજસ્વાળા આવે છે. પ્રત્યેક રજસ્વાળામાં સારીરીક અને યાંત્રિક પરિવર્તન થાય છે, પરંતુ પ્રથમ રજસ્વાળા કરતા પરંપરા પાછલી રજસ્વાળામાં પીડા, વ્યાધી અને તે સંબંધી થાક ઇજા વગેરે ઘણી ઓછી થઇ જાય છે. ઘડપણ આવતા પહેલાં એકદર રીતે ૪૫ વર્ષ ઉમરમાં રજસ્વાળા બંધ થઇ જાય છે, રજસ્વાળાનું લોહી સાધારણ રીતે ૩-૪ દિવસ સુધી આવે છે, પરંતુ સ્ત્રીઓની અવસ્થા ભેદથી ૯-૧૦ દિવસ સુધી પણ આવતી દેખાય છે. એક રજસ્વાળા આવવાના દિવસથી બીજી રજસ્વાળા સુધી મધ્ય વિશ્રામની વખત એકંદર રીતે ૪ અઠવાડીઆં એટલે ૧ ચંદ્રમાસ અથવા ૨૮ દિવસ ગણાય છે. પરંતુ એમાં પણ બહુ ફેરફાર જણાય છે. વધારેમાં વધારે ૧॥ મહિનો અને ઓછામાં ઓછા ૩ અઠવાડીઆં રજસ્વાળા

બંધ રહેતી દેખાય છે. સ્વભાવિક અથવા રેાગીષ્ટ અવસ્થામાં સ્ત્રીઓની યેાનીમાંથી ધાતુ અને પ્રદર રસ પડતાં દેખાય છે. કેાઇ કેાઇ વખતે નાક, મુખ અને યેાની વાટે લેાહી પડે છે. સ્ત્રીઓની શરીરીક અને માનસીક અવસ્થાના ફેરફારથી રજસ્વાળાના લેાહીના વજનમાં ફેરફાર થાય છે; ૨ થી ૬ આઉંસ એટલે ૧ થી ૫ છટાક લેાહી દરેક વખતે નીકળી જાય છે. રજસ્વાળાના ૯ મા અથવા ૧૦ મે દહાડે જરાયુ (Uterus) ફરીથી સ્વભાવિક અવસ્થાને પામે છે.

પ્રથમ રજસ્વાળાની વખતે કેાઇ પણ તરેહના ભયનું કંઇ કારણ નથી. શરીર જેથી સ્વસ્થ અને સબળ રહે, તે સઘળી સ્ત્રીઓએ કરવું જોઇએ. શીતળ જળ, હીમ, અને ઓસ, ઠંડા અથવા ભીની હવા અથવા બીજી કેાઇ પ્રકારની દુષિત, ઝેરી અને દુર્ગંધી હવા, રજસ્વાળાની વખતે સરીરમાં લગાડવી બહુ હરકત કારક છે; તેથી સરીરમાં બહુ વ્યાધિ ઉપાસી પેદા થાય છે. રજસ્વાળામાં જો એક વખતે ઉપર બતાવેલા કેાઇ પણ તરેહના કારણથી સ્ત્રીઓને તાવ આવે તેા તે તાવ જલદી મટતેાજ નથી. આ સઘળી તરેહની હરકતેા અને જીવની જોખમદારી સમજી રજસ્વાળાની વખતે સ્ત્રીએ બહુ સાવચેતીથી રહેવું એ તેમની મુખ્ય ફરજ છે. એક વખતે થયું બીજી વખતે થશે નહિ એમ નથી, રજસ્વાળા મહિને મહિને અથવા ૨૮ ૨૯ દિવસને છેટે અવસ્ય આવવાનેા નીયમ છે; વળી તે ઉપરાંત કેટલીક સ્ત્રીઓને મહિના દહાડામાં બે ફેરી પણ રજસ્વાળા આવતી દેખાય છે. અવસ્ય આવી રીતે મહીને બે ફેરી રજસ્વાળા આવવી તદન અસ્વભાવિક અને એક તરેહના રેાગ જેવું છે. પહેલ વહેલાં સ્ત્રીઓ જો ખુબ સાવચેતીથી

રહે તેા રજસ્વાળા આવવાના સ્વભાવિક નિયમમાં કેાઇ તરેહના ફેરફાર થવાની કઇ સંભાવનાજ નથી. એક ફેરી અનિયમીત થશે તેા સહજે નિયમિત થવું બહુ અઘરૂ થઇ પડશે અને જો કદાચ નિયમ પ્રમાણે રજસ્વાળા આવે તેાપણ તે પહેલાના અનિયમિતને લીધે શરીરમાં અસંખ્ય રેાગ ભેાગ ઉત્પન્ન થઇ બહુ દુઃખ આપે છે. એટલાજ માટે પહેલ વહેલા રજસ્વાળાની વખતે સ્ત્રીઓએ બહુ સાવચેતીથી રહેવાની જરૂર છે.

રજસ્વાળા શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે કેાઇ સ્ત્રીને ૩–૪ દિવસ અને વળી કેાઇ સ્ત્રીને ૯–૧૦ દિવસ સુધી આવે છે. રજસ્વાળાની અવસ્થામાં હમેશાં જેમ બને તેમ બહુ સ્વચ્છ રહેવું જોઇએ. લુગડાં લત્તામાં લેાહી લાગવાથી તે બગડવાની અને શરીરમાં દુર્ગંધી તથા વ્યાધી થવાની સંભાવના છે. માટે રજસ્વાળાની વખતે સ્પંજ અથવા લુગડાનેા ડુચેા યેાનીમાં રાખી પછી બે ત્રણ હાથ લાંબા અને અડધા હાથ પહેાળા સ્વચ્છ વસ્ત્રથી યેાનીનું મુખ બંધ કરી રાખવું જોઇએ; તે સ્પંજ અથવા લુગડાંનેા ડુચેા અને ઉપરનુ પાટીનુ લુગડુ દરરેાજ બે ફેરી બદલવાં જોઇએ. જ્યાં સુધી રજસ્વાળાનુ લેાહી સંપુર્ણ રીતે બંધ ન થાય ત્યાં સુધી આવી રીતે લુગડુ વગેરે વાપરવુ દરેક સ્ત્રીનુ કર્તવ્ય કર્મ છે.

સુનિપુણ પ્રાચીન ડાકટર પ્લીની (Pliny) એ કહ્યું છે, કે રજસ્વાળાવાળી સ્ત્રી અતિશય અપવિત્ર હેાય છે. તે સ્ત્રી જ્યાં રહે છે ત્યાંના આજુ બાજુના વનસ્પતિઓને બહુ તરેહના રેાગ લાગુ પડે છે. તેમના સ્પર્શથી દારૂ ખાટેા થઇ જાય છે; અને આવા આવા ઘણા વિકૃત

બનાવેા બને છે. સુસભ્ય ઇંગ્લાંડ દેશમાં હજી સુધી પણ કોઇ કોઇ સ્થળે સ્ત્રીઓની રજસ્વાળાને અપવિત્ર ગણી તેનાથી બીજા લેાકેા છેટે રહે છે. આપણા દેશમાં તેા આ વિષે કંઇ બેાલવુંજ નહિ. પરંતુ હાલ કેટલાક સુધરેલા કુટુંબમાં રજસ્વાળાવાળી સ્ત્રીને અડકવા કરવામાં કંઇ દેાષજ ગણતા નથી; રજસ્વાળાવાળી સ્ત્રી અતિશય અસ્પર્શયેાગ્ય અશુદ્ધ રહે છે. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીની માફક સ્વતંત્ર જગ્યામાં ઉન વસ્ત્રના સ્વતંત્ર આસન, પથારી વગેરેમાં બેસવા સુવા અનેકુટુંબના લેાકેાથી છેટે રહી દરેક રજસ્વાળાવાળી સ્ત્રીએ જમવું અને સુવું જોઇએ. આવેા આપણા શાસ્ત્રકારેા પણ નિયમ કરી ગયા છે, આવેા રૂઢી રીવાજ લગભગ સઘળા હીંદુ કુટુંબમાં પણ ચાલુ છે. આ સઘળા પ્રાચીન રૂઢી રીવાજોમાં અવશ્ય કેાઇ તરેહના મંગળકારક તત્ત્વ સમાયેલા રહેવાની ઘણી સંભાવના છે. માટે હિંદુ બાઇ બેનેા ! તમેા વિશેષ રૂપે કાંઇ જાણ્યા સમજ્યા વગર તમારા પુર્વ પુરૂષેાની કેાઇ તરેહની રૂઢી રીવાજોને કુસંસ્કાર, વ્હેમ વગેરે શબ્દેાથી અપમાન કરી અકસ્માત છેાડી દેવેા એ કેાઇ પણ રીતે ઉચિત નથી.

રજસ્વાળામાં સ્નાન કરવું બહુ હરકતકારક છે. માટે તેમ કરવું નહિ. તે વખતે શરીરને ગરમ રાખવું જોઇએ પુષ્ટિકારક પણ હલકેા ખેારાક લેવેા જોઇએ. જે સઘળી વસ્તુઓ શરીરને પેાચું બનાવે છે, તેવી કેાઇ વસ્તુ કદાચ નહિ ખાવી જોઇએ. મુળા, રીંગણા, દુધી, દીંશ, બાજરી વગેરે ચીજો રજસ્વાળાની વખતે નખાવી તે વધારે સારૂ. અને વળી તે સાથે એ પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે, જે સઘળી વસ્તુ કામશક્તિને ઉત્તેજન આપે છે, તે

રજસ્વાળામાં બિલકુલ ખાવી નહી. અને જે કાર્યથી અથવા જે વાતથી કામ ઇન્દ્રિયને ઉત્તેજન મળે છે તે કોઇ પણ રીતે કરવું નહિ અને કહેવું સાંભળવું નહિ.

માંસ, માંછલી, ઈંડાં વગેરે પદાર્થો બહુજ ગરમ છે, તે ખાવાથી કામ વૃત્તિ જાગે છે; અને ઇન્દ્રિયોને ઉત્તેજન મળે છે; માટે રજસ્વાળામાં તે બિલકુલ ખાવુંજ નહિ. કંકુ અને ગુલાલ વગેરે પદાર્થો પણ તેમજ છે. માટે રજસ્વાળાની વખતે તે કદાચ વાપરવી નહિ. રજસ્વાળામાં સ્ત્રીએ પુરૂષથી બહુજ છેટે રહેવું જોઇએ. આવી અવસ્થામાં કામ વૃત્તિને ઉષ્કેર્ણી મળવાથી વધારે લોહી પડવાની સંભાવના છે. એટલે તેથી અતિશય "રકતશ્રાવ" અથવા તો બીજી બહુ વિધ વિધ તરેહના રોગ ઉત્પન્ન થઇ શકે છે. એટલાજ માટે રજસ્વાળામાં પુરૂષ સહવાસ સ્ત્રીને માટે બહુજ નિષેધ છે. તે અવસ્થામાં પુરૂષની જોડે સુવું બેસવું નહિ. રજસ્વાળામાં સંભોગથી "વાધક" નામનો એક પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. રજસ્વાળાના પહેલા દિવસથી ૪-૫ દિવસ સુધી પુરૂષ સહવાસ અને પુરૂષસંગ કરવું કોઇ સ્ત્રીને માટે ઉચિત નથી; માટે તેમ કરવું નહિ. શરીરને બહુ સાવચેતીથી સાચવી રાખવાથીજ તંદુરસ્તી મળે છે; ત્યારેજ મનુષ્ય સુખ શાંતિમાં રહી શકે છે; અને ત્યારેજ સંતાન સંતતિ રૂષ્ટ પુષ્ટ, બળવાન, બુદ્ધિમાન, ધાર્મીક અને નિપુણ થાય છે. માટે આ સઘળી વાતો સઘળી સ્ત્રીઓએ હમેશ યાદ રાખવી જોઇએ. અને તે પ્રમાણે વર્તી મનુષ્ય જન્મ સફળ કરી પરમ સુખ શાંતિમાં ગુજરાન ચલાવવું જોઇએ.

पांचमो अध्याय

જન્મ પ્રકરણ.

પરમેશ્વરની સૃષ્ટિમાં મનુષ્યજ સઘળાં કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ અને મહત્ ગણાયછે. આવી શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય જાતિનું જન્મ જે પવિત્ર નિયમથી થાય છે, તે નિયમ આપણામાં કેટલાએા જાણે છે? જે દેહનેા આટલેા અહંકાર અને જે રંગ રૂપનેા આટલેા અભિમાન, તેની ઉત્પત્તિનેા નિયમ અને વિકૃત વ્યાધીનેા હેતુ આપણામાં કેટલા સ્ત્રી પુરૂષેા જાણે છે, અથવા જાણવા માગે છે? ઘણા થેાડા લેાકેા શીવાય બીજા કેાઇ જાણતા નથી અને તે જાણવાને ઉપયેાગી દેશી ભાષામાં એવી કેાઇ સારી ચેાપડી પણ હજી સુધી થઇ નથી. માટે આ સઘળી બાબતેા સહેજે અને સંક્ષેપમાં લેાકેાને સમજાવવા સારૂ આ ચેાપડી લખવામાં આવી છે. હવે મનેાયેાગ પુર્વક વાંચી, વાંચનારાઓએ તે પ્રમાણે વરતવું જોઇએ.

આપણા સઘળાએા જાણે છે કે, સ્ત્રી અને પુરૂષના વિર્ય એકઠા મળવાથી સંતાન ઉત્પન્ન થાયછે. પરંતુ આવા મહાન કાર્ય કેવી રીતે સંપન્ન થાય છે તે સારા ડાકટર શીવાય બીજા કેાઇ જાણતા નથી અને જાણી શકતા પણ નથી. ધારેા કે આ સઘળા વિષય જાણવામાં આવ્યા, પરંતુ તેથી સઘળું કામ પતી ગયું એમ નથી. ઇન્દ્રિય સંબંધી રેાગ વિકારથી આખા ગુજરાત દેશનું સર્વ નાશ

થઇ રહ્યું છે. હવે તે સર્વનાશકારક રોગ વિકારના કલેશ ઠકલાટથી જેવી રીતે નિરપરાધી અબળાઓનું છુટકું થાય અને તેઓ સુખેથી રહી સુસંતાન પ્રસવ કરી શકે તેવો કંઇ સુઉપાય શોધી કાઢવો જોઇએ અને તેમને તે બતાવવો જોઇએ. શરીરના જે ભાગો ભયંકર રોગ વિકારના ભોગ થઇ પડે છે, તે ભાગોની રચના સંબંધી વિગતો સારી પેઠે જાણવાથી અને સમજવાથીજ તેમને સંપુર્ણ રીતે આરોગ્ય કરવાનો ઉપાય સહજે જડી આવશે. એટલાજ માટે સ્ત્રીલીંગ અને પુલીંગની રચના સબંધી હકીકતો ફ્રાન્સના સુપ્રસિદ્ધ અને સુનિપુણ ડાક્ટર રાસી બોરોસ્કીની રચેલી ચોપડીમાંથી ગ્રહણ કરી સહજ અને સંક્ષેપમાં નીચે વર્ણન કરવામાં આવી છે.

ડાક્ટર રાશીબો રોસ્કી કહે છે.—મનુષ્યના જન્મ સંપાદનને માટે ત્રણ પ્રકારના યંત્ર મનુષ્ય શરીરમાં પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. (૧) ઇંડાં ઉત્પન્ન કરનાર યંત્ર, (૨) વિર્ય પરિચાલન કરનાર યંત્ર, (૩) વિર્ય નિક્ષપ કરનાર યંત્ર છે. પ્રથમ આ સઘળા યંત્રના વર્ણન કરી પછી દેખાડવામાં આવશે કે કેવી રીતે મનુષ્યનો જન્મ થાય છે. પુરૂષના બે અંડ છે. અને તે બે કોથળીમાં રહે છે. તે કોથળીને કોષ કહે છે, માટે આ બે અંડકોષજ મૈથુન વખતે વિર્ય બનાવી આપનાર યંત્ર કહેવાય છે. આ બે અંડકોષ અતિશય કોમળ અને ઝીણા પદાર્થોની એક સમષ્ટિ છે. જો એક અંડકોષ ઉઘાડી લાંબા કરવામાં આવે તો તે એક હજાર ફીટ કરતાં પણ વધારે લાંબા નળ જેવાં થશે. આ નળની અંદર અતિશય સુક્ષ્મ કોથળીઓ જન્મે છે, અને તેજ કોથળીમાં વિર્ય પેદા થાય

છે. વિર્યમાં એક પ્રકારના ઝીણાં ઝીણાં પદાર્થો હોય છે, તે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે દેખાય છે. તેઓ ગોળ અને પુંછડીવાળા છે. તેમનામાં હરવા ફરવાની અને હીલ્ચાલ કરવાની શક્તી છે. તેઓ વિર્યમાં તરે છે અને આમ તેમ આવ જાવ કરે છે. માટે તેઓ સજીવ એટલે જીવતા પદાર્થ કહેવાય છે; પરંતુ ફક્ત ઠંડા પાણીની જોડે અડકવાથી તેઓ તરત મરી જાય છે તેમને સાધારણ ભાષામાં આપણે વિર્ય કહીએ છીએ. ગર્ભકોષમાં જઇ તેઓ કેટલાક વખત સુધી જીવે છે તે નિશ્ચય રૂપે કહેવાતું નથી, તોપણ તેઓ વધારે વખત સુધી જીવે છે એમાં કાંઇ શકજ નથી.

પુલીંગના અંદર ખાનેથી એક નળ જેવું છે; તે નળના મુખાંતમાં કેટલીક ઝીણી ઝીણી કોથળીઓ છે. વિર્ય અંડકોષમાં ઉત્પન્ન થઇ એક વાંકા ચુંકા નલદ્વારાએ આવીને આ સઘળી કોથળીઓમાં એકઠા થાય છે. એજ કોથળીઓની સમષ્ટિજ વિર્ય પરીચાલન કરનાર યંત્ર કહેવાય છે. પુર્ણ જુવાનીની અવસ્થા શીવાય વીર્ય જન્મતું નથી; આ વાત સઘળાએ યાદ રાખવી જોઇએ. આ સઘળી કોથળીઓની નીચેથી મુત્ર નીકળવાનો નળ આવીને પુલીંગ રૂપી નળની જોડે મળી ગયો છે. મુત્ર નળના ઉપરજ સઘળા કરતાં એક મોટી કોથળી છે, એજ કોથળીની જોડે વિર્ય ધારણ કરનારી નાની નાની કોથળીઓનો સયોગ સંબંધ છે. જ્યારે કામવૃત્તિ પ્રબળ થાય છે ત્યારે આ મોટી કોથળીમાં પાતળા દુધના જેવો એક તરેહનો પદાર્થ જન્મે છે અને સહવાસ સમયના સઘર્ષણથી વિર્ય તે સફેદ પદાર્થની જોડે મળી જાય છે; અને સહવાસ કાર્ય જ્યારે સપુર્ણ થાય છે, ત્યારે પુલીંગવાટે અતિશય વેગથી નીકળી પડે

છે. માટે પુલીંગ વિર્ય નિક્ષેપ કરનાર યંત્ર કહેવાય છે. હવે જુઓ, મનુષ્યના જન્મને માટે કેવાં કેવાં વિચિત્ર અને અજાયેબ પુર્ણ કાર્ય કૈાશલ પરમેશ્વરે રચીને રાખ્યા છે! આવા આશ્ચર્યમય અલૈાકિક કાર્યની વિગતો શું ગુપ્ત રાખવા જેવી છે? કોઇ પણ રીતે નહી. માટે આ સઘળી હકીકતો સારી પેઠે જાણવી સમજવી અને બીજાઓને જણાવવી સમજાવવી એ આપણું કર્તવ્ય છે.

સ્ત્રીઓના શરીરમાં પણ તેવાજ ત્રણ યંત્ર છે. પહેલુ વિર્ય નીર્મણકારક, બીજુ વીર્ય પરીચાલક, ત્રીજુ વિર્ય નિક્ષેપકારક યંત્ર છે. જે સ્થળે પુલીંગ પ્રવેશ કરી વિર્ય નિક્ષેપ કરે છે અથવા મુકી દે છે. તેજ સ્ત્રીઓના વિર્ય નિક્ષેપક યંત્ર કહેવાય છે. જે નળમાંથી વિર્ય જઇ ઇંડાની જોડે સંયેાગ થાય છે, તે વિર્ય પરિચાલક યંત્ર તરીકે ઓળખાય છે. અને જે જે સ્થળે વિર્ય બને છે, તે વિર્ય નિર્માણકારક યંત્ર કહેવાય છે. સ્ત્રીઓના ગર્ભ કોષના આકાર એક બોરના આકાર જેવો છે. તે સ્વાભાવિક અવસ્થામાં લાંબો ૩-૪ ઇંચ અને પહોળા ૨ાા ઇંચ હોય છે. એજ મનુષ્યની મુસાફરીમાં પ્રથમ રહેવાનુ આશ્રય સ્થાન અથવા ધર્મશાલા કહેવાય છે એજ ગર્ભ કોષની બે બાજુએ બે બીજા કોષો છે; તેમાં ઝીણાં ઇંડાં જેવા પદાર્થો બને છે, તેને આપણે સ્ત્રી વિર્ય કહીએ છીએ. સહવાસ શીવાય પુરૂષનું વિર્ય જેમ નીકળી પડતું નથી, પરંતુ સ્ત્રીઓને માટે તેવો નિયમ નથી. સ્ત્રીઓ ભરજુવાનીને પામ્યા પછી દર મહીને અકેક ફેરી એજ વિર્ય અથવા ઇંડા પરિપકવાવસ્થાને પામી બહાર નીકળી પડે છે. ત્યારે એને આપણે સાધારણ ભાષામાં

રજસ્વાળા કહીએ છીએ. આ ઇંડાંઓ જે કોષમાં ઉત્પન્ન થાય છે તે કોષમાંથી નીકળવાના દ્વારમાં નાની ધન્ની જેવા બે નળો છે. જ્યારે સ્ત્રીઓને રજસ્વાળા થવાની વખત આવે છે, ત્યારે પરમેશ્વરના આશ્ચર્ય નિયમથી આ નળો તે અંડકોષોને વાંકા સુંઢા થઇ પકડી રાખે છે. લોહી મળેલા ઇંડાં આ નળમાં પડી ન્હાના નળોમાં થઇ ધીમે ધીમે નીચે યોની નળની અંદર આવી પડે છે. યોની નળની અંત સીમામાં ગર્ભ કોષનું મુખ છે. તે મુખ એવું તો ઝીણું છે કે, સરસ્યું અથવા રાઇ જેટલું એક પ્રવાહી બિન્દુ શીવાય તેની અંદર બીજુ કશું જઇ પેસી શકતું નથી. જ્યારે આવા નળમાં થઇ વિર્યે ઉતરી આવે છે ત્યારે જો પુરૂષ વિર્યમાંના ઝીણાં ઝીણાં ગતિશીલ પદાર્થો તેમની સાથે મળવાનો સંબંધ આવે તો તરત તેઓ તે સાથે લઇ ગર્ભકોષમાં જઇ પેસી જાય છે; ત્યારે તરત તેનું મુખ બંધ થઇ જાય છે; અને તે મુહુર્તમાંજ તરત એક નવા મનુષ્યનો જન્મ થાય છે. એટલાજ માટે ગર્ભ થયા પછી સ્ત્રીઓના રજસ્વાળા આવતી નથી. * આ બાબતમાં આટલી બધી પંચાતો છે તેથીજ દરેક સહવાસમાં સંતાન થતો નથી. એ પણ વિશેષરૂપે જાણવું જોઇએ કે, યોનિથી ગર્ભકોષ સુધી જે નળ ચાલ્યો ગયો છે તેને જરાયુ કહેછે. તે નળની આજુ બાજુમાં એક તરેહનું બીતું સુક્ષમ ચામડું છે; સહવાસની વખતે તે ચામડામાંથી એક તરેહના રંગ રૂપ વગરના પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે. તે જગ્યા સ્વચ્છ રાખવાનુ કામ એનું છે એમ લાગે છે. મનુષ્યના જન્મ

* પરંતુ ઘણી વખતે ગર્ભાવસ્થામાં પણ સ્ત્રી લોકોને રજસ્વાળા આવતી દેખાયછે.—See Dr. Ashwell's Works.

પ્રકરણની વિગત એજ છે. શરીર અને આ સઘળા ઇન્દ્રિય યંત્રોને અતિશય સાવચેતીથી અને પ્રયત્નથી સાચવી ન રાખવાથી સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયને બહુ તરેહના રોગ વિકારથી ભોગવવા પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમનાથી ઉત્પન્ન થ- યેલા બાળ બચ્ચાઓ પણ આખો જન્મારો અનત દુઃખ દુર્દશા ભોગવી હાલે હવાલ થાય છે માટે સઘળા સ્ત્રી પુરૂષે આ બધી વાતો હમેશા યાદ રાખી તે પ્રમાણે વરતવુ જોઇએ.



છઠ્ઠો અધ્યાય.

સહવાસ પ્રકરણ.

સ્ત્રી પુરૂષના સહવાસજ મનુષ્ય જન્મનું મુખ્ય નિમિત કારણ છે. પરમ દયાળુ પરમેશ્વરની અનંત પ્રભાવ અને પવિત્ર નિયમની આશ્ચર્ય સત્તાવડે મનુષ્યજાતિનું જન્મ પ્રકરણ આવુજ સ્થીર થયું છે. મનુષ્ય કુળ એકદમ ધ્વંશ ન થઇ જાય, તેટલાજ માટે તેણે સઘળી વૃત્તિઓ કરતાં મનુષ્યમાં કામવૃત્તિ વધારે પ્રબળ કરી આપી છે. મનુષ્ય કુળના દ્વંશને માટે અસંખ્ય ઉપાય અને હરકતો છે. - અનંત પ્રકારના રોગ ભોગથી હાલે હવાલ થઇ માણસો મરી રહ્યાં છે. દરેક પળમાં મનુષ્ય મૃત્યુને આધીન થઇ પડે છે. આવી અવસ્થામાં જો કામવૃત્તિ અતિશય પ્રબલ ન થાત, તો મનુષ્ય જાતિ આટલા દિવસે એકદમ લોપજ થઇ જાત. શરીરના જે જે ભાગો આ કામને માટે પરમેશ્વરે મુકરર કરી રાખ્યા છે તેમની રચનાની વિગતો પાછલા અધ્યાયમાં લખી જણાવવામાં આવી છે; પરંતુ તે તે ભાગોમાંથી જે કાંઇ ઉત્પન્ન થાય છે, તે સઘળું જ્યાં સુધી એકઠુ ન થાય ત્યાં સુધી મનુષ્યનો જન્મ કોઇ પણ રીતે થઇ શકતો નથી. માટેજ સ્ત્રી પુરૂષના સહવાસની જરૂર છે.

વિશેષ વિચાર પુર્વક ચિંતા કરી જોવાથી સ્પષ્ટરૂપે જણાઇ આવશે, કે સતાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવોજ એ

સ્ત્રી પુરૂષનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે; અને વિલાસસુખ વગેરે તેના અનુકુળ સાધન માત્રજ છે. પિતા માતા ફકત સંતાન ઉત્પન્ન કરવાને માટેજ પરમેશ્વરની પાસે જોખમદાર નથી, પરંતુ નિરોગી, બળિષ્ટ, બુદ્ધિમાન, સુંદર અને સઘળા ગુણ સંપન્ન સુસંતાન ઉત્પન્ન કરવાને માટે વધારે જોખમદાર છે. પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે આ મહત્‌કાર્યને માટેજ સઘળી તરેહના જોખમો તેમના માથા ઉપર મુક્યાં છે, તે વિષે લક્ષ રાખી પોતાની ફરજ બજાવવા સારૂ પગલે પગલે બહુ વિધ તરેહના સુઉપાય અને સારા બંદોબસ્ત કરી રાખ્યા છે. વિશેષ મનોયોગ પુર્વક વિચારી જોવાથી સ્પષ્ટ રૂપે જણાઇ આવશે, કે પરમેશ્વર સઘળી બાબતમાં આપણા લોકોને તેના સુયોગ્ય નિયમવડે રસ્તા બતાવી રહ્યા છે. આપણા લોકોને પંથ ભ્રષ્ટ થઇ અવળા માર્ગે જ્યારે દોડતા જુએ છે, ત્યારે પરમ મિત્ર અથવા સુવિજ્ઞ આચાર્યની પેઠે અલૌકિક કૌશલથી સમયે સમયે ઠપકો આપે છે; અને તમાચા પણ મારે છે. તેથી સુબોધ અને હુંશીયાર લોકો સાવચેત થાય છે, અવળા માર્ગ છોડી તરત સત માર્ગ અવલંબન કરે છે; તેવા લોકોને માટે બીજી કોઇ તરેહની સજાની વ્યવસ્થા નથી. પરંતુ આવો કુદરતી ઠપકો અને તમાચાથી પણ જે સઘળા દુરાચાર પામરોને ભાન આવતું નથી તેમને માટે પરંપરા કઠોર વ્યાધી રૂપી સજાની વ્યવસ્થા કરે છે. તેથી પણ જો તેમને ભાન ન થાય તો તેવા મનુષ્ય નામને અયોગ્ય સ્ત્રી પુરૂષોને સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની જે મહત્‌શક્તિ અને સહવાસ સુખ અનુભવ કરવાની જે અદભુત વૃત્તિ આપી છે, તે ધીમે ધીમે તેમની પાસેથી છીનવી લે છે. ત્યાર પછી તે દુરાચારી નર નારીઓ વંધ્યા થઇ તરેહ તરેહનાં

દુઃખદ દશા ભોગવી હાય હાય પશ્ચાતાપ કરતા કરતા છેવટે અકાળ મૃત્યુના ભોગ થઇ પડે છે *

ત્યારે આ ઉપરથી સહેજે જણાઇ આવે છે કે, અનિયમિત અને મન ગમતા સ્ત્રી પુરૂષના અતિશય સહવાસ, ઇશ્વરીક અને વૈદાનીક નિયમથી તદન વિરૂદ્ધ મહા દુઃખ દાયક પાપ છે પુર્વે જ કહેવામા આવ્યુ છે, કે આ સસારમાથી મનુષ્ય જાતિનો એકદમ લોપ ન થાય, તે માટે પરમેશ્વરે મનુષ્ય હ્રદયમા સ્ત્રી પુરૂષ–સહવાસની ઇચ્છા વધારે પ્રબળ કરી આપી છે પરતુ પુરૂષ કરતા સ્ત્રીઓની કામવૃત્તિ ઘણી ઓછી છે રજસ્વાળા આવવાના કેટલાક દિવસ પહેલાથી અને રજસ્વાળા બંધ થઇ જવાના ૮–૧૦ દિવસ પાછળ સુધી સ્ત્રીઓની કામવૃત્તિઓ વધારે પ્રબળ થાય છે ત્યાર પછી ધીમે ધીમે તે ઓછી થઇ જાય છે અતિશય ચેષ્ટા અને જબરજસ્તી વગર રજસ્વલાના વખત શીવાય બીજી કોઇ પણ વખતે સ્ત્રીઓની કામવૃત્તિઓ પ્રબળ થતી નથી આપણા લોકોમા વશપરપરાથી જે એ કહેવત ચાલુ છે કે સ્ત્રીઓમા કામ પુરૂષ કરતા નવ ઘણો વધારે છે તે તદન ખોટી વાત છે—(See Princpl of Physiology, by W B Carpenter)

ખરેખર સ્વભાવિક સહવાસ કોને કહે છે, તે અમે પ્રથમ આપણા વાચનારને લખી જણાવીશુ ત્યાર

---

* વિર્ય ખાઇનેજ વિયમાના જીવડાઓ (Spermatozoa) જીવતા રહે છે અતિશય વિય ક્ષયવાળા શરીરમા વિર્યના ભાગ ઓછા થવાથી નિયમિત રૂપે ખોરાક ન મળવાને લિધે વિર્યમાંના જીવ ઓ અચેતન અને મરતકહીન થઇ પડે છે, માટે તેવા વિર્યમા સતાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ રહેતી નથી.—Dr Tannar

પછી કઇ અવસ્થામાં સહવાસ કરવાની જરૂર છે, અને સહવાસના અતિશયપણાથી તથા જરૂરીઆત કરતાં ઓછા મહવાસથી કયા કયા નુકશાન થાય છે, તે સઘળી વિગતો વિચાર પૂર્વક પરંપરા જણાવવામાં આવશે.

સહવાસ—કોઇ એક સુપ્રખ્યાત ઇંગ્રેજ ડાકટર લખી ગયો છે કે, "મનુષ્યના મનમાં બીજી કોઇ તરેહની ચીંતા ન રહે તો સ્વભાવિક રીતે સહવાસની ઇચ્છા ખચીત ઉત્પન્ન થશે. આવી રીતે સહવાસની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થઇ કામ વૃત્તિ પ્રબલ થવાથી ચિત્ભ્રાંત થાય છે, મન મસ્ત થાય છે અને બુદ્ધિ લોપ થઇ જાયછે શેજામાં જે વીજળી શકિતછે, તે વિજળી શકિતના પ્રવાહ નસતંતુમાં થઇ પુલ્લીંગ અથવા સ્ત્રીલીંગમાં પેસી પુરૂષના પુલિંગને વિસ્તાર, દ્દ અને કઠણ કરી આપે છે; અને તેમજ સ્ત્રીના સ્ત્રીલીંગને સ્ફુટિત, ઉષ્ણ અને અંચળ કરી મુકે છે. ત્યારે ચારે તરફથી લોહી આવી સ્ત્રી પુરૂષના તે સ્થળે (ઇન્દ્રિયોમાં) એકઠું થઇ બરા થછે. જ્યારે આવી અવસ્થા થાયછે, ત્યારેજ સમજવું જોઇએ કે, ખરેખર કામની ઇચ્છા થઇ છે, અને સહવાસનો યોગ્ય સમય એજ છે." મનુષ્યજીવનના સુખ દુખ સહવાસના ઉપરજ સપુર્ણ રીતે આધાર રાખે છે, એમ જાણવું જોઇએ. તમારા શરીર અને મનના જે સઘળા અભાવ અને અપૂર્ણતા છે, તે સઘળાંનુ મુળ કારણ તમારા માતા પિતા—સહવાસની વખતે તેમની શારીરીક અને માનસિક અવસ્થાના સંયોગથીજ તમે બહેરા અથવા આંધળા, પંગુ અથવા હમેશ રોગીષ્ટ, મુર્ખ અથવા મુગા, ક્રોધી, ઘાતકી અથવા ગાંડા તેમજ બાયલા થયા છો. આવી રીતે જ્યારે મનુષ્યના સહવાસ ઉપરજ ભવિષ્ય જીવનનું સુખ દુઃખ વીગેરે

સઘળુ આધાર રાખતું દેખાય છે, ત્યારે આ સઘળા તત્ત્વ અનુશીલન કરી જાણવાને લજ્જાના અને ધીક્કારવાના વિષય તરીકે ગણવું અથવા સમજવું કેટલું મુર્ખાઇ અને અન્યાય ભરેલું છે, તે લખવા કહેવા કરતાં તમો તમારા મનમાંજ બાઇ એનો! વિચારથી અનુભવ કરી લેવું વધારે સારૂં. જેના ઉપર તમારી આખી જીંદગીનું સુખ દુઃખ અને તમારા બાલ બચ્ચાઓનાં ભવિષ્યનાં કલ્યાણ અકલ્યાણ વિશેષ રીતે આધાર રાખતા દેખાય છે, તે વિષય સારી પેઠે જાણી અને વિશેષરીતે સમજી તે પ્રમાણે કેમ વર્તવા માગશો નહીં? પોતાના તેમજ બાલ બચ્ચાંઓના લાભાલાભ ન ગણી જેઓ મન ગમતી રીતે ચાલે છે, તે સ્ત્રી પુરૂષો મનુષ્ય નામને અયોગ્ય તદ્દન પશુ કહેવાય છે; એમ યાદ રાખવું જોઇએ.

સહવાસનો યોગ્ય સમય અને અવસ્થા—સહવાસનો ખરેખર સમય રાત્રિજ છે. રાત્રે સમસ્ત વાયુ મંડલીમાં નાઇટ્રોજન નામનો એક તરેહનો વરાળ જેવો પદાર્થ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. કામ ઉત્તેજન કરવા અને સહવાસ સુખ અનુભવવાને માટે જે શક્તી અને યોગ્યતાની જરૂર છે, તે આપનાર નાઇટ્રોજનજ છે. દિવસમાં તે નાઇટ્રોજન બીલકુલ રહેતોજ નથી. માટે દિવસે સ્ત્રી પુરૂષનો સહવાસ શરીરના બલ ક્ષયકરક, બહુ તરેહની હરકત કારક અને વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન કારક મહા પાપ છે. આપણા શાસ્ત્રકારોનું પણ કહેવું એમજ છે.* રાત્રે ભોજન કર્યા પછી બે અથવા ત્રણ કલાક પછી શરીર જેવું વિશ્રામ અને સ્વ-

*आयुःक्षय भयाद्विद्वान्नाह्नि सेवेत कामिनीम् दिवसे॥

રતીમાં રહે છે, તેવું બીજી કોઇ વખતે રહેતું નથી. એટલાજ માટે શાસ્ત્રકારોએ સહવાસનો યોગ્ય સમય રાત્રીનેજ નિશ્ચિત કરી છે, સહવાસ સમયના દોષથી છોકરા છોકરીઓ બદ સુરત, વ્યભીચારી, રોગીષ્ટ અને દુર્બળ થાય છે, અને મનો બુદ્ધિ શુન્ય થઇ પશુ જેવો આખો જન્મારો અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવે છે. મનુ સ્મૃતિમાં લખેલું છે, કે સહવાસનો સમય કાળ, સ્રી પુરૂષની શારિરીક અને માનસિક અવસ્થા વગેરે સઘળું વિશેષ રીતે સમજી વિચાર પુર્વક સંગમ કરવો જોઇએ.

હાલના પાશ્ચાત્ય પંડિતોનું કહેવું પણ એમજ છે. પ્રાચીન રૂષી મુનીઓના તે સઘળા સર્વજન હિતકારક અમુલ્ય ઉપદેશોનાં ગુહ્યતત્ત્વ અને મહત્ અગત્યતા સ્વીકારી તેમની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે. હાલના સુપ્રખ્યાત યુરોપીયણ વૈજ્ઞાનીક પંડિતોનું કહેવું એમજ છે કે, સહવાસનો સમય, કાલ, સ્થિતી અને સહવાસ કરનાર સ્રી પુરૂષોની શારિરીક અને માનસીક અવસ્થાનુસારેજ સંતાન સંતતિઓના શરીર અને મન નિર્મિત અને રચિત થાય છે. ત્યારે આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે પ્રતીત થાય છે કે, આપણે આ સઘળી બાબતોને જેટલો લજ્જા અને ધિક્કારનો વિષય તરીકે ગણીએછીએ, તેટલો આર્ય રૂષી મુનીઓ ગણતા નહોતા આપણા "શાસ્રમાં નીચે બતાવેલા સમયે સહવાસ કરવાની મનાઇ છે;—રજસ્વાળાના સમય શીવાય બીજા સમયે સ્રી સહવાસ કોઇ દહાડો કરવોજ નહીં. રજસ્વલા આવવાના પહેલા દહાડાથી સોળ દિવસ સુધી રૂતુદાનનો સમય ગણાય છે. આ વખતે પહેલો, બીજે, ત્રીજે, ચોથે, અગીઆર અને તેરમા દિવસે સહવાસ બીલકુલ કરવોજ નહીં, બાકી ૧૦ દસ દીવસમાં

પણ અયુગ્મ દિનસે એટલે ખરાબ દાહાડે સહવાસ કરવો એ નિષેધ છે મુલા, મઘા, અશ્વની નક્ષત્રના આખ્યાપાદ અને જ્યેષ્ઠા,રેવતી અને અસ્લેષાનો અંત ભાગને જ્યોતિશ્શાસ્ત્રમાં ગંડ કહેછે. આ સમયે સ્ત્રી પુરૂષનો સહવાસ બહુ ખરાબ અને મહા અકલ્યાણકારક છે. માટે જ્યોતિશ્શાસ્ત્ર કહેછે યથાઃ—

मुलामघाश्विनीनामाद्यं ज्येष्ठान्मः सर्पाणाम्
अस्तंगंडपदंत्यक्त्वा षोडशाहेकृतौ व्रजेत्
अत्रासक्तौ तु भुजवल भीमि अन्तं पौष्णिन्द्र
सर्पाणां आद्यं अश्विमूल लग्नं गन्तुम्
दक्षत्रयं ख्यातं सर्वकार्येषु कल्पितम् ॥

આવા આવા અનેક નક્ષત્રના ઉદય અને અસ્ત કાલ વિગેરે, તિથી, લગ્ન વિચારી સહવાસની છુટ અને મનાઇની વાતો પુન: પુન ઉલ્લેખ કરી રૂષીઓ લખી ગયા છે આપણે આજે સહવાસ સંબંધી વિષય જાણવાને અને તે વિષે પુન: પુન: ચર્ચા કરવાને જેટલા શરમ ભરેલા અને ધીક્કારના યોગ્ય ગણીએ છીએ, પરંતુ આપણા પ્રાચીન રૂષીઓ તેમ કરતા નહોતા. તેઓ આ સઘળી બાબતોને બહુ મોટી અને જગતના કલ્યાણકારક તરીકે ગણતા હતા. માટેજ તેઓ આ બાબત ઉપર આટલા બધા પ્રયાદિ લખી ગયા છે. આ સઘળી બાબતોને શું હજુ આપણે તદન શરમ ભરેલો અને ધિક્કારના વિષય તરીકે ગણી મહાન્ લાભને છોડી અનત પ્રકારના રોગ વિકારથી ભોગની દાલે હવાલ થઇ મુર્ખાઇની ઓળખાણ આપવા માટે રોખી ગણીશુ ? આખો જન્મારો એમને એમ નરાકાર પશુ બની રહી આ સઘળી વાત ઉપર કંઇ વિચાર ન કરવો એ શું આપણું

ઉચીત છે? ભાઇ બેનો! હજુ સમય છે, તમે તમારી માઠા નુકશાનકારક હઠ છોડી જરાકનો જુઓ તમારી શી દશા થઇ છે! તમે દુનીઆના બીજા દેશોના લોકો કરતાં કેટલી અધમ સ્થીતીના ઉંડાણુમાં દિવસે દિવસે ઉતરી રહ્યા છો! શરીરમાં બળ નથી, સદા રોગીષ્ટ; મનમાં દ્રઢતા નથી, સદા વ્યભિચારી; બુદ્ધી વિચાર કરશે નથી, સદા પરાધીન; યુક્તિ યોગ્યતા નથી, સદા પારકી મદદ, પારકી દયાના ભીખારી! હવે જુઓ કયાં તમારા લોકોના ધર્મ કર્મ અને સુખ શાંતિ? અફસોસ અફસોસ!!

પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્ર અને હાલનાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર એક સરખો એજ ઉપદેશ કરી રહ્યુ છે—"હે સંસારના સ્ત્રી પુરૂષો! જો તમે તમારા અને બાલ બચ્ચાંઓના કલ્યાણ ઇચ્છતા હો. તો સારો દિવસ, સારી તિથી અને સારા નક્ષત્ર જોઇ તે સાથે શારિરીક અને માનસિક અવસ્થા સમજી સહવાસ કરવો જોઇએ" અવસ્ય હુ એમ પણ સ્વીકારૂં છું કે, સારી તિથી અને નક્ષત્રાદિ જોઇ સહવાસ કરવો સઘળાને માટે સંભવિત નથી. એમ કદાચ નયે બને, પણ હું ધારૂં છું કે રાત્રી સીવાય દિવસનો સહવાસ સઘળા સ્ત્રી પુરૂષો સહેજે ધીકારી ત્યાગ કરી શકે છે મળસ્કે સહવાસ ન કરવો, તોફાન, વરસાદ, અને વીજળીના ચમકારા થતી વખતે સહવાસ ન કરવો એ સઘળાના હાથમાં છે. રોગીષ્ટ અને કલાંત શરીરે, તેમજ અતિશય શ્રમ અને ભોજન લીધા પછી સહવાસ ન કરવો એ સઘળાની મરજીને આ ધીન છે; મનમાં શોક, દુખ, ક્રોધ, ઇર્ષા, દ્વેશ અને પારકાને હરકત કરવાની કલ્પના વિગેરે જ્યારે રહે છે, ત્યારે અને સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયની સમાન ઇચ્છા તથા ખુશી સીવાય

સહવાસ ન કરવો એ સઘળા સ્ત્રી પુરૂષોને માટે સંભવિત છે. આપણા દેશના કેટલાકો જાણે છે કે, પત્નીની મરજી વગર જબરજસ્તીથી સહવાસ કરવાને લીધે કેટલી તરેહની પીડા ભોગવી હાલે-હવાલ થવું પડે છે? મોંહુ ઉઘાડી કહી શકિત નથી, દુર્બળ શરીરે બે ચાર તરેહના રોગ વિકારો લેઇ, મનમાં દુ:ખ દરદના કલેશથી મુઝાઇને પણ સ્ત્રીઓ પતિના જુલમ જબરજસ્તીથી સહવાસ કરે છે, કામાંધ પુરૂષો! તમે કોઇ વખતે જરાક પણ મનમાં વિચારો છો, કે તમે જેની જોડે સહવાસ કરવા જાઓ છો, તે વખતે તેને સહવાસની ઇચ્છા છે કે નહીં, અને તેને સહવાસને યોગ્ય અવસ્થા છે કે નહીં? હાય, જો કદાચ એમજ કરતાં હોત તો લાખો આવા બધા દુ:ખ કલેશથી ભોગવી તમારા હાલે હવાલ થાત નહીં. સ્ત્રી પુરૂષો! આ વાત તમો તમારા હૃદયમાં કોતરી રાખજો કે, તમારી જીંદગીનાં સુખ દુ:ખ અને તમારા બાલ બચ્ચાંઓના જીવનના ભવિષ્ય સારિરીક અને માનસીક સુખ દુ:ખ, કલ્યાણ અકલ્યાણ સઘળુ તમારા લોકોના સહવાસ ઉપરજ આધાર રાખે છે. સંતાન સંતતિઓ દુર્બળ, રોગીષ્ટ, વાંકા ચુકા અને બદસુરત થાય છે, તે પણ તમારોજ દોષ છે; મુર્ખા, ગાંડા, બાયલા, માનસીક શકિત હીન વ્યભિચારી થાય છે, તે પણ માતા પિતાનો દોષ છે. ક્રોધી, ઘાતકી, નિષ્ઠુર, ઇર્ષા દ્વેષ કરનાર પાપી સંતાન સંતતિઓ થાય છે, ને પણ તમારોજ દોષ છે. સ્ત્રી પુરૂષો! આ સઘળી વાતો ધ્યાનમાં રાખી સહવાસ કરવાની ઇચ્છા હોય તો નિયમ પુર્વક કરજો; અને તે સાથે એ પણ યાદ રાખજો કે કુતરાં, બીલાડાં વગેરે પશુઓ પણ સહવાસ કરે છે, તેથી બહુ બચ્ચાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને પોતા

માતાના યત્ન વગર, સંભાળ વગર, એમ તેમ રખડીને ગુજરાન ચલાવે છે, પરંતુ તમારે માટે તેમ નથી; તમારા ઉભયની તંદુરસ્તી અને બાલ બચ્ચાંઓનાં ભવિષ્ય સુખ દુઃખ વગેરે સઘળું તમારા સહવાસ ઉપરજ આધાર રાખે છે.

બાઇબલ ચોપડીમાં લખેલું છે,—"પિતા માતાની ભુલ ચુક અને પાપ અત્યાચારને માટે તેમના ગરીબ સંતાન સંતતિઓ આખો જન્મારો અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવી હાલે હવાલ થાય છે." એનો અર્થ શું? પીતા માતાના અનિયમીત સહવાસ, કુદરતી નિયમ ઉલંઘન, તરેહ તરેહના અત્યાચાર, અનાચાર, વ્યભિચારના પરિણામનું ફળ સારીરિક રોગ અને માનસિક વિકાર વારસાઇ તરીકે છોકરા છોકરીઓને વંશ પરંપરા ભોગવવું પડે છે. આટલી વાર સુધી જે લખી બતાવવામાં આવ્યું છે, તે મનોયોગ પુર્વક વાંચી વિચાર કરવાથી સઘળી વાતોનો અર્થ સમજણ પડશે.

સહવાસની અલ્પતા.—પરમેશ્વરના આ જૈગત્ ન-જ્યમાં જ્યારે કોઇ બાબતનો નિયમ રદ કરવાની કાંઇ સત્તા આપણામાં નથી, ત્યારે જે પ્રચ્યનાથી પ્રજાની ઉત્પત્તિ થાય છે, તેનો નિયમ કોનાથી કેવી રીતે બધ થાય વારૂ? જો તમે કહેશો કે જોર જબરજસ્તીથી તે નિયમ ભંગ કરીશ, તો તરત તે મહા પાપની ભયંકર સજા ભોગવવી પડશે. જો કામવૃત્તિને સમુળથી નાશ કરવાની યોજના કરશો તો પીડા લાગુ પડશે. ધીમે ધીમે મસ્તકની દુર્બળતા ઉત્પન્ન થશે. શરીરમાં નબળાઇ આવશે, વિચાર શકિત ઓછી થશે, સઘળી મનોવૃત્તિઓ પરંપરા અશક્ત થઇ પડશે અને તમારી સુખ શાંતિ વિગેરે બધું લોપ થઇ જશે. અસંખ્ય વ્યાધિ

વિકારો વિગેરે આવી ઘેરી લેશે, અને સ્વપ્નદોષ (Night pollution), પરમીઆ વિગેરે ધાતુ ક્ષયની પીડા ભોગવી અકાળ મૃત્યુના મુખમાં જઇ પડવું પડશે.* માટે સઘળાએ યાદ રાખવું જોઇએ કે, વિશેષ કોઇ કારણ શીવાય કામવૃત્તિને એકદમ નાશ કરવા સારૂ કોશીશ કરવી એ પુન્યને બદલે મહા પાપ ભોગવવાનું લક્ષણ છે. શરીરને તરેહ તરેહના રોગ ભોગથી ક્ષય પમાડવું અને આત્મ હત્યા કરવી આ ઉભયજ સમાન પાપ છે, તેમાં કાંઇ શક નથી. કામવૃત્તિને બીલકુલ નાશ કરવી નહીં, તેમ પ્રબળ થઇ વધવા પણ દેવી નહીં, પરંતુ દાબી રાખવી, પોતાના વશ કરી રાખવી જોઇએ. જેઓ સમસ્ત વૃત્તિઓને પોતાના કબજામાં લાવી શકયા છે તે સ્ત્રી પુરૂષો હમેશજ જીતેન્દ્રિય કહેવાય છે.

"ઇન્દ્રિયનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવો એ મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે." એમ કહેવાથી કોઇએ સમજવું નહીં કે જ્યારે-ત્યારે કોઇ પણ ઉપાયથી તે કાર્યજ કરવાને માટે હમે સઘળાને સલાહ આપીએ છીએ. જેમની સ્થીતિ અવસ્થા સારી છે, તેઓને માટે જુવાનીની શરૂઆતમાં વિવાહ લગ્નના સબંધથી બંધાવવાની મોટી ફરજ છે. પરણેલા પુરૂષો કપટી અને વિશ્વાસ ઘાતકી થઇ પોતાની સ્ત્રી સીવાય બીજી કોઇ સ્ત્રીની પાસે જવું અથવા તે સબંધી મનમાં કાંઇ ચિંતા કરવી એ અતિશય અન્યાય અને મોટું પાપ છે. તેમજ પરણેલી સ્ત્રીને માટે પણ પતિ શીવાય બીજા પુરૂષની પાસે જવું અથવા તે સબંધી મનમાં કાંઇ લાવવું તે તદ્દન ધીકારવા લાયક કર્મ અને મહા અધર્મ છે. કારણ કે તેથી ફકત

* See. Dr. Ashwell on Pathology.

તેવા 'સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયની નથી,' પરંતુ તેમના આડોશી પાડોસી અને કુટુંબના લેાકોને શારીરિક અને માનસિક બહુ હરકત થાય 'છે. *' કેવી રીતે થાય છે, તે આ સ્થળે દાખવા દ્દષ્ટાંતો આપી વિશેષ રૂપે પ્રમાણ કરી બતાવી આપવાની કાંઇ જરૂર જણાતી નથી. સઘળાએ વિચારથી સમજી લેવું જોઇએ. ત્યારે આ સ્થલે સ્વભાવિક રૂપે એમ પ્રશ્ન થઇ શકે છે કે, જેમની સ્થીતી સારી નથી અને પરણવાની પણ શકિત નથી, તેઓ શું કરશે? જો કે એનો જવાબ આપવો એ આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ નથી, તથાપી સમાજની અવસ્થા અને લેાકોની તરફ જોઇ આ સવાલનો જવાબ આપવો એ આપણું કર્ત્તવ્ય છે. નહીં તો ગ્રંથકારના ઉદ્દેશ્ય અભિપ્રાય સંપૂર્ણ ઉલટી રીતે લેાકો ગ્રહણ કરશે. માટેજ કહેવું પડે છે કે, જેમની સ્થિતિ અવસ્થા પ્રમાણે પરણવાની શકિત નથી તેમને માટે સમસ્ત વૃત્તિને દબાવી અને ઇન્દ્રીયને વશમાં રાખવી વધારે અગત્યનું છે. જ્યારે કાઇ કાર્ય કરવાથી હરકત અને ન કરવાથી પણ આપણને હરકત થવાની સભાવના છે, ત્યારે બીનકુલ કાઇ ઉપાય ન રહેતાે, જે માર્ગે ચાલવાથી હરકત ઓછી જણાય તેજ રસ્તા અનુસરીને બુદ્ધિમાનો ચાલે છે. કામેન્દ્રિયનો ઉપયેાગ ન કરવાથી વિશેષ હરકત છે; પરંતુ તે માટે તે હરકતથી બચી જવા સારૂ કોઇ રીતે શારીરિક અને માનસિક સર્વ નાશ કરવુ એ કોઇ પણ રીતે ઉચીત નથી

* જે કાર્યમા પેાતાને અને બીજાને સારિરીક તથા માનસિક હરકત થાય છે, અથવા થવાની કાઇ સભાવના જણાય છે, તે કાર્યનેજ અમે અન્યાય કાર્ય કહીએ છીએ દરેક અન્યય અને અસ્વભાવિક કાર્યજ મહા પાપ અને દુખ દાયક છે.

ન_પરણેલી સ્ત્રી પુરૂષ અથવા વિધવાઓ જે કાંઇ ઉપાયથી કામેન્દ્રિયની તૃપ્તી કરી શકે છે, તે સઘળા ઉપાયજ અન્યાય, અસ્વભાવિક, અકર્તવ્ય અને મહા દુઃખદાયક શારીરિક તથા માનસિક સર્વનાશ કરવાનું મુળ કારણ છે. જેને વિવાહ કરવાનું સામર્થ્ય નથી તેને માટે તેા કેાઇ પણ રીતે કામેન્દ્રિયને દબાવી રાખવીજ પડશે. વિધવા સ્ત્રીને પણ આવુંજ કરવું જોઇએ. અન્યાય અને ખરાબ ભાવથી કામવૃત્તિને ઉત્તેજન આપવાથી તથા અસ્વભાવિક અને અનિયમીત રીતે ઇન્દ્રિય પરિચાલન કરવાથી સામાજીક, માનસિક, શારીરિક, પેાતાનુ, બીજાનું અને આખી દુનીઆનું કેવી રીતે કેટલું મેાટુ નુકશાન થઇ રહ્યું છે, તે આ સ્થલે ઉઘાડી રીતે કહેવા કરતાં વિચારદ્વારા મનમાં અનુભવ કરી લેવુ બુદ્ધિમાન સ્ત્રી પુરૂષોને માટે વધારે સારૂ છે. આવી રીતે ઇન્દ્રિયના ઉપભેાગથી કામવૃત્તિની તૃષ્ણા પરવશ વધાવ્યા કરતાં તેને વશ કરી દાબી રાખવાથી ફક્ત તમારા શરીરને થેાડી હરકત થશે, તે સીવાય બીજા કેાઇને કાંઇ હરકત થવાની નથી; જ્યારે દાબી રાખવામાં આટલી થેાડી હરકત જણાય છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયને વશ કરી દબાણમાં રાખવુ એ કર્તવ્ય છે. જો સદા સર્વદા કેાઇ કામ કાજમાં મનને વલગાડી રખાય, જે કામ ભાવને ઉત્તેજન આપનારી ચેાપડી વગેરે ન વાંચવામાં અને તે સબંધી કાંઇ વાત ન સાંભળવામાં આવે, જો દરરેાજ રીતસર શારીરિક કસરત કરવામાં આવે, ટુકામાં જો ક્ષણવારને માટે મનને કામકાજથી નવરા રાખી એમને એમ બેાઠી દેવામાં ન આવે, તેા ઇન્દ્રિય સહેજે વશ થશે, અને કામવૃત્તિ દબાણમાં રહેશે, તેથી શરીરને વિશેષ કાંઇ નુકશાન થશે

નહીં; અને તંદુરસ્તી પણ બગડશે નહીં. પૂર્વેજ કહેવામાં આવ્યુ છે, કે સ્ત્રીઓની ઇન્દ્રિયની પ્રબલતા અને કામ ભાવ સ્વભાવિક રીતે પુરૂષ કરતાં વધારે ઓછા હોય છે. મનને જરાક નવરાસ મળવાથી જેમ પુરૂષનો કામ ભાવ પ્રબળ રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે, તેમ સ્ત્રીઓની બાબતમાં નથી. રૂતુના વખત સીવાય તેમની કામેન્દ્રિય પોતાની મેળે જાગ્રત થઇ સતાવતી નથી. વિશેષ ચેષ્ટાથી, તે વિષે વારંવાર વિચાર કરવાથી, વાંચવાથી અથવા સાંભળવાથી અને પુરૂષની જોડે મળી તે સંબંધી વાત ચીતમા બહુ વખત રહેવાથી અવશ્ય સ્ત્રીઓનો કામ ભાવ ઉત્પન્ન થઇ પ્રબળતાને પામશે. જ્યારે રજસ્વલાના પુર્વે અને પછી તેમની કામેન્દ્રિય પ્રબળ થાય છે, ત્યારે કોઇ કામકાજમાં મનને તત્પર રાખવાથી સહેજે કામની પ્રબળતા લોપ થઇ જશે આ સ્થળે એક વાત સઘળાએ યાદ રાખવી જોઇએ કે, પરણેલા અથવા ન પરણેલા અને વિધવા સ્ત્રી પુરૂષો પરસ્પર એકઠાં હળી મળી વધારે વખત ગાળવો એ કોઇ પણ રીતે ઉચીત નથી. ઘણા શાસ્ત્રમાં પણ એમ લખેલું છે કે સ્ત્રી પુરૂષો વધારે વખત સુધી એકઠા મળીને રહેવું નહીં.

સહવાસની અધિકતા:—સહવાસ સબંધમાં વિશેષ એક નિયમ એ છે કે, સ્ત્રી પુરૂષ સઘળાઓએ પોતાના શરીરના શક્તિ, સામર્થ્ય સારી પેઠે સમજી સહવાસ કરવો જોઇએ. સુપ્રખ્યાત એક યુરોપીયન ડૉક્તર લખી ગયો છે કે—"કોઇએ અઠવાડીયામાં બે વખત કરતાં વધારે સહવાસ કરવોજ નહીં; નહી તો બહુ દુ:ખ દરદ ભોગવવા પડશે." ઘણા સ્ત્રી પુરૂષો પોતાના શરીરની પ્રકૃતિ અને શક્તિ સામર્થ્યને વિષે કાંઇ વિચાર્યા વગર સહવાસ વધારતા જાય

છે. ખરેખર, આ સંસારમાં તેઓ દુર્ભાગ્ય છે. તેમના કલ્યાણને માટે વિશેષ વ્યવસ્થા એ છે કે, જ્યારે તેમને જણાઈ આવશે જે માથું હલકું થતું જાય છે, ચક્કરી આવે છે, ચક્ષુ બળે છે, છાતીમાં થોડું થોડું દુખાવાનો અનુભવ થાય છે, ત્યારે તરત સહવાસ બંધ કરવો જોઈએ. જ્યાં સુધી શરીર સ્વાભાવિક અવસ્થાને ન પામે ત્યાં સુધી સહવાસ બીલકુલ કરવોજ નહીં અને મનમાં તે સંબંધી કાંઈ વિચાર પણ લાવવો નહીં.

સહવાસ બંધ રાખવાથી શરીરમાં જેટલા રોગ ભોગ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે, સહવાસની અધિકતાથી તે કરતાં અતિશય વધારે વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. અતી રીતે સહવાસ વધારવાથીજ વિશેષ રીતે હરકતો થાય છે, તે આ સ્થળે વધારે લખવાની કાંઈ જરૂર નથી. પણ ટુંકેથી આટલુંજ ગણી લેવું કે, ઓ પુરુષો! તમે એક મોટો પહાડ ઉપાડવા જશો તો તમારું મૃત્યુ ખચીત છે, કારણ કે તમારામાં જેટલી શક્તિ અને સામર્થ્ય છે તેટલું તમે આ કામમાં એકદમ કામ કરી નાંખશો; તેમજ જો તમારા શરીરની શક્તિ સામર્થ્યથી વધારે ઇન્દ્રિય ભોગમાં તત્પર રહેશો તો, ખચીત તમારું બહુ દુઃખદાયક મૃત્યુ થશે. અનીયમિત અને અતિશય વિષય ભોગથી તમારું મગજ દુર્બળ થશે, ત્યારે શરીર કામ ખમતું જશે, મનની વૃત્તિ દોષ થતી જશે, આ રીતે અવસ્થામાં આવી પડવાથી તદ્દની [illegible] બગડતી જશે, અને અનંત રોગ લાગુ પડશે કે કદીપુર્ણ ગાળે છે. એ પુરુષની આવી અવસ્થામાં મરણ થાય તો તેની શી દશા થશે, તે કહેવા કરતાં સ્વવિચારથી સમજી લેવું વધારે સારું. મારે કહેં।

અમુક અવસ્થામાં કામ ભાવને દબાવી રાખવો એજ કર્તવ્ય છે, અથવા તો જેટલું ન કરવાથી એકદમ હરકત થાય છે, તેટલુંજ કરવું જોઇએ, તેથી વધારે નહીં. શુન્ય-નતી અસમાઓ! તમો ક્યારે સમજશો કે, હૃદયનો ભાર અને મનનો ક્લેશ અતિશય ગુપ્ત રીતે છુપવી રાખી તમો દેશની કેવી મોટી હરકત કરી રહ્યા છો, પોતાના શરીરને પોતે કેવી રીતે બગાડી રહ્યા છો, અને પરમપાવન બાળ બચ્ચાઓને કેવા વિકૃત રૂપથી આ જગતમા લાવી, કેટલા દુઃખ દર્દમા વધારી રહ્યા છો! બેને! જરાક તો આંખ ઉઘાડી વિચારી જુઓ, શારીરિક શક્તિ અને માનસીક ઇચ્છા વગર સહવાસ વધારી તમે પોતાનું શરીર બગાડી રહ્યા છો, અલ્પાયુ, દુર્બળ, ગુણહીન અને કુરૂપ સતાન સતતિ પેદા કરી રહ્યા છો આવી રીતે દિનપર દિન મનુષ્ય જાતિને રસાતળ તરફ લેઇ પહોચાડી રહ્યા છો, જે સહવાસ કાર્યના ઉપર આખો સમાજ આધાર રાખે છે, તે સહવાસ સબધી તત્વ જાણવાને અને તે વિષે ચર્ચા કરવાને જે લોકો શરમનો વિષય સમજી ધીક્કારે છે, તેઓ આ સસારના કેવા મોટા શત્રુ છે, તે કહેવા કરતા આ ઉપરથી અનુભવ કરવો વધારે સારૂ છે

સહવાસનો પ્રકાર:—મનુષ્ય જાતીમા જુદાજુદા પ્રકારના ભાવથી જુદીજુદી રીતે સહવાસકાર્ય ચાલે છે કામ ભાવથી હમેશા ઇન્દ્રિયને ઉત્તેજન આપવા અને મસ્ત થઇ ભોગવિલાસમા ડુબી જવાથી શારીરિક અને માનસિક કેટલી મોટી હરકત છે, તે કહી શકાતુ નથી સહવાસ અને ઇન્દ્રિય સબધી અતિશય અગત્યના વિષયો જાણવા સમજવા અને તે વિષે ચર્ચા કરવા એ શરમ પામવા જેવી ખરાબ વાત નથી, કામભાવથી મસ્ત થઇ હમેશ મનને બળ વખત એથી સહ-

વાસની બાબતમાં રોકી રાખવું એજ ખરાબ અને શરમ પામવાની વાત છે વખતે એમ હશે કે, તમે એકાંતમાં આવું કરી રહ્યા છો, પરંતુ તેમાં પણ તમારી શારીરિક અને માનસિક હરકત થશે મનુ મહારાજે કહ્યું છે, કે 'સ્નાનાદિ કાર્ય સમાપ્ત કરી, વસ્ત્ર બદલી, શુદ્ધ થઈ, ઇષ્ટ મંત્ર જપતા જપતા પત્નીસહવાસ કરવો જોઈએ" * એનો અર્થ શો? જેમ પેટને ખોરાક ન આપવાથી જીવન ચાલતું નથી, માટેજ ખાવું પડે છે તેમ સહવાસ ન કરવાથી સીનકુર ચાલતું નથી માટેજ ઇન્દ્રિયસેવા દરરોજ કરવી પડે છે હમેશ તેમાંને તેમાં ડૂબી રહેવું એ સ્ત્રી પુરુષનું કામ નથી મનમાં કામભાવ પ્રબળ ન થાય અને વિષયાસક્તિ ન રહે તો સહવાસની ઇચ્છા કોઈ દહાડો રોકી શકશે નહીં માટે બને તેટલી જરૂરીથી સહવાસ કમ કરવા સારૂ કોશીશ કરવી જોઈએ જો વધારે વખત સુધી જુદા જુદા ભાવથી જુદી જુદી રીતે આ કાર્યમાં મગ્ન રહેશો, તો તમારા મનમાં તેની અસર એકદમ ચોટી જશે, તેથી મોહિત મગ્ન થઈ જશો. આવી મસ્ત અવસ્થામાં જો તમારો ગર્ભ રહે અને તમારૂં સંતાન પેદા થાય તો, તે અતિશય કામાતુર થશે, વળી આ સીવાય તે સંતાન રોગીષ્ટ અંગહીન અથવા ઉન્મત્ત (ગાંડો) થવાનો ઘણો સંભવ છે જેને તમો સામાન્ય તુચ્છકાર્ય તરીકે મનમાં માનો છો, ખરેખર તે તેટલું તુચ્છ સામાન્ય કાર્ય નથી, તેનું પરિણામ બહુ દૂર વ્યાપી છે ફ્રેન્ચ દેશના સુપ્રખ્યાત એક ડાક્ટરે અફસોસથી લખ્યું છે કે, "મનુષ્ય શું કોઈ દહાડો સમજશે નહીં કે સહવાસ કાર્ય એક મોટામાં મોટો અપરાધ

* મનુસંહિતા જુઓ.

વિષય છે!" તે ૠકત આર્ય રૂષીઓ સમજતા હતા. તેથીજ તેઓ સહવાસ સંબંધી બહુ વિગતો શાસ્ત્રમાં લખી ગયા છે. મનુસંહિતામાં, જેમ સર્વનીતિ, "સર્વ દેવની પુજા અને સર્વ સુકાર્ય પ્રયોજનીય મનુષ્યને માટે તેમજ સહવાસ પણ પ્રયોજનીય છે," પુનઃપુનઃ એવું લખેલું છે. પરંતુ આજે તેજ મનુના પુત્રો આપણે સહવાસ સબંધી અને ઇન્દ્રીય સબંધી વાત કોઇના મોઢે સાંભળવાથી તેને ધીકારીએ છીએ, અથવા મારવા જઇએ છીએ. જુઓ આ કેટલી અનીતિ, અને વિચારો આ કેવી મુર્ખાઇ!

સહવાસ નાના ભાગ અથવા નાના પ્રકારથી વધારે વાર સુધી કરવાથી પોતાની અને સંતાન સંતતિની શારીરિક અને માનસીક શકિતને જેટલી મોટી હરકત થાય છે તે આ ઉપરના ટુંક લખાણથી સ્પષ્ટ રૂપે સઘળાને પ્રતિત થઇ જસે. તંદુરસ્ત અને સ્વભાવિક અવસ્થામાં સહવાસ કરવામાં ૫—૭ મીનીટ કરતાં વધારે વખત લાગસેજ નહીં. સ્ત્રીની છાતી ઉપર છાતી રાખી સહવાસ કરવોજ સ્વભાવિક છે; બીજા કોઇ પ્રકારથી સહવાસ કરવો ધર્મ શાસ્ત્ર વિરોધ, વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ મોટું પાપ છે. સહવાસ સંબંધી વાતો હસી મજાકમાં કાઢી નાંખવા જેવી નથી, તે ઉપર તમારા અને તમારા છોકરા છોકરીના આખા જન્મારાના સુખ દુઃખ આધાર રાખે છે. પુત્ર દુર્બળ, રોગીષ્ટ, બેડોળ, બદસુરત, માનસિક શકિતહીન, મુર્ખ, વ્યભીચારી થાય તો શું તમારા મનમાં મોટું દુઃખ થશે નહી! તેથી શું સંસારમાંના બીજા લોકોને કલેશ થશે નહીં? ત્યારે છોકરા છોકરીઓને કેમ આવા થવા દો છો! ગુજરાતી સ્ત્રી પુરૂષો! આર્ય વિદ્વાન રૂષીઓ કહી ગયા છે અને પાશ્ચાત્ય

વિજ્ઞાનિક પંડીતો કહી રહ્યા છે કે, સહવાસ ઉપરજ આધાર રાખનાર બાળ બચ્ચાંના રૂપ અને ગુણ ઉભય પીતા માતાના હાથમાંજ છે. આ બધું આવી રૂડી રીતે સમજાવી આપવાથી પણ શું તમો સમજશો નહીં?

સહવાસની સમાનતાઃ—સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયનું એકજ વખતે વીર્યસ્ખલિત થવું જોઇએ. પરંતુ તેમ થાય છે કે નહીં તે સહવાસની વખતે કોઇપણ તપાસતા નથી. તે તપાસતા ન હોવાથીજ તેઓ બહુ પ્રકારના રોગ વિકારના કલેશથી હાલે હવાલ થતા દેખાય છે. જો સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયનું શારીરિક બળ અને માનસીક તેજ સમતુલ્ય અથવા એક સરખું હોય, તો બરાબર એકજ વખતે બન્નેનાં વિર્ય સ્ખલિત થશે; અને જો તેમ થાય તો ખચીત એમ સમજવું જોઇએ કે ખરેખર તેમનો સ્વભાવિક અને સંપુર્ણ રીતે સહવાસ કાર્ય થયું છે. સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયનાં બળ અને ભાવ સહવાસની વખતે સમાન ન હોય અને ઉભયનાં વિર્ય એક સાથે સ્ખલિત ન થાય તો કોઇ દહાડો સંતાન ઉત્પન્ન થવાની કાંઇ સંભાવના નથી. સહવાસ સબંધી અસમાનતાના દોષથીજ આપણા દેશનું સર્વનાશ થઇ રહ્યું છે, દિવસે દિવસે નવી નવી રીતે આપણો ક્ષય થઇ રહ્યો છે. જે માણસો પહેલાં સો વર્ષ જીવતા રહેતા હતા તેમને હવે ૪૦ વર્ષ જીવવું બહુ અઘરૂં થઇ પડયું છે. દેશની અડધી જુવાન સ્ત્રીઓ જે "હીષ્ટીરીઆ" રોગના ભોગ થઇ પડી છે, તેનું કારણ પણ એજ છે. જો સ્ત્રી પુરૂષનું બળ વીર્ય અસમાન હોય, તો તેથી ઉભયને આવી આવી બહુ હરકતો થવાનો સંભવ છે. વિવાહ બંધનથી બંધાતી વખતે છોકરા છોકરીના પૈસા ઘરેણાં આપવા લેવા

કરતાં પીતા માતાને આ વિષય ઉપર વધારે લક્ષ આપવાની જરૂર છે આપણુ ધર્મ શાસ્ત્ર કહે છે, કે પતિ કરતા મોટા વયની પત્ની પરણાવવી એ મહા નર્ક ભોગાવનાર પાપ છે. પુરૂષ કરતા સ્ત્રીની વય ૮—૧૦ વર્ષ ઓછી હોવી જોઇએ * ક્રીશ્ચીઅન અને મુસલમાન લોકોમા પુરૂષ પોતાની મરજી મુજબ પોતાથી નાની અથવા મોટી સ્ત્રી પરણી શકે છે પરતુ હીન્દુશાસ્ત્રમા તેમ કરવાને મહા પાપ તરીકે ગણુતા દેખાય છે. એનો શું કાંઇ અર્થ નથી ? અવશ્ય છે, પરતુ હવે શાસ્ત્રની વાતને ન ગણનારો પોતાની મ છી મુજબ ચાલવાથી લોકો જોઇ શકતા નથી કે, હિન્દુશાસ્ત્રની આ મનાઇમા મમાજીક તેમજ વૈજ્ઞાનીક કારણ દર્શાવેલુ છે, અને વળી તે સીધ્ધ કેટલીક પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત પણ મળી આવે છે

મમાજીક—(૧) કારણ એ છે કે, મનુષ્ય વિવાહ કર્યા પછી સસારનો મહોટો બોજો ધીમે ધીમે તેનાપર આવી પડે છે તે બોજાનો વધારે ભાગ પુરૂષનેજ વહન કરવો પડે છે વયમા મોટા, નાના કરતા વધારે બુદ્ધિમાન અને કાર્ય કરનાર થાય છે માટે પતિ, પત્ની કરતા મોટા હોય તો વધારે સારૂ (૨) પુરૂષ કેટલીક બાબતમા સ્ત્રી કરતા વધારે દુર્બળ અને અ સમજુ હોય છે, તોપણ મોટી ઉમરને લીધે તેનો સ્ત્રીનો પુજ્ય થાય છે આવી રીતે પતિ પત્નીની પર હમેશ પુજ્ય અને આગાન્યાને પાત્ર હોવાથી દરેક રીતે બહુ ફાયદા કારક છે સ્ત્રીઓ

---

* "कन्यायां द्विगुण वरम्" એટલે કન્યા કરતાં વરની ઉમ્મર બમણી થવી જોઇએ —મનુસ્મૃતિ

કોઇની અપેક્ષા ન રાખી, જો સ્વતંત્ર રીતે સઘળું કાર્ય કરે તો સંસારમાં પગલે પગલે બહુ અનર્થ વ્યભિચાર થાય, વીગેરે બાબતોથી પત્ની કરતાં પતિ મોટી ઉમરનો હોવો જોઇએ. (૩) સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ વધારે વખત પછી જુવાનીને પામે છે અને સ્ત્રી કરતાં પુરૂષમાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ વધારે વખત સુધી રહે છે. સ્ત્રીઓની જુવાની અને કાન્તીનો અંત જલદીથી આવી જાય છે, અને ઘણીજ ઝડપથી તેઓ ડોસી જેવી થઇ પડેછે. એનું એક પ્રત્યક્ષ દ્રષ્ટાંત ગુજરાતના દરેક ઘરમાં દેખાયછે. આવી અવસ્થામાં પતિ કરતાં જો પત્નીની ઉમર વધારે હોય તો કેટલાક દિવસ પછી સ્વભાવિક રૂપે તેની પત્ની ઉપર પ્યાર ઓછો થઇ જાય છે, માટે પત્ની કરતાં પતિની ઉમર વધારે હોવી જોઇએ એ શાસ્ત્ર પ્રમાણે બહુ સારૂં અને સમાજીક કલ્યાણકારક જણાય છે.

વૈજ્ઞાનિક—(૧) ચુંબક અને આકર્ષણ સંબંધી વિષયમાં સુનિપુણ પંડીતો કહે છે—"બે જણ એકઠા હળી મળીને વધારે વખત સુધી ભેગા રહેવાથી, અવસ્થા પ્રમાણે દુર્બળ અને વયઃકનિષ્ઠના દેહમાંથી ચુંબક શક્તિ બળવાન અને વધારે વયવાળાના દેહમા પ્રવેશ કરે છે. જો પુરૂષ કરતાં સ્ત્રી વયમાં મોટી હોય તો શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે તેનામાં ચુંબક-શક્તિ (Magnetic power) સ્વભાવિક રીતે વધારે જવી જોઇએ. આવી સ્ત્રીની જોડે સહવાસાદિ કાર્યમાં પુરૂષનો વધારે ક્ષય થાય છે." અને વળી તે ઉપરાંત સંસારનો મોટો બોજો તે પુરૂષના ઉપર છે. આ સઘળા કારણથી સ્ત્રી કરતાં પુરૂષમાં બળ વીર્યની વધારે જરૂર છે, માટેજ હિન્દુ શાસ્ત્રકારોએ પુરૂષને પોતાના કરતાં ૮–૧૦ વર્ષ નાની ઉમરની સ્ત્રી સાથે પરણવાનું કહ્યું છે. (૨) બહુ

પરિક્ષાથી જોવામાં આવ્યું છે કે, પત્ની કરતાં પતિની ઉમર જેટલી વધારે હોય છે તેટલાજ તેમના સહવાસથી પુત્રી કરતાં પુત્ર સંતાન ઉત્પન્ન થવાની ઘણી સંભાવના છે, જો કે પરમેશ્વરની પાસે પુત્ર પુત્રી ઉભય સમાનજ છે, તથાપી વંશ ચાલુ રાખનાર પુરૂષ છે, કારણ કે સ્ત્રીઓ પરણ્યા પછી બીજાના વંશના ભવિષ્યમાં ઉત્કર્ષ અને ઉન્નતિ થઇ શકિત નથી. ધીમે ધીમે નિરવંસ જતા દેખાય છે. માટે આર્ય જાતિમાં પુત્રની માગણી વધારે હતી; અને તેઓ સારી પેઠે જાણતા હતા કે સંસારનો વધારે ભાગ અઘરા અને ભારે કાર્ય કર્મ પુરૂષને માટે કરવાનું છે, સ્ત્રી તેને માત્ર મદદ કરનારી છે. ખરેખર, સ્ત્રી જાતિના આકાર પ્રકાર, શરીર રચના, હાવ ભાવ અને બુદ્ધિ વિચાર વિગેરે જોવાથી સહજે જણાઇ આવે છે, ગર્ભ ધારણ, સંતાન ઉત્પન્ન, તેમનું પાલણપોષણ અને ઘર સંસારના કાર્ય કરવાને માટેજ સ્ત્રીઓનો જન્મ થયો છે. અને આ બાબતનો પ્રત્યક્ષ દાખલો પણ મળી આવે છે. એટલા માટે સુવિજ્ઞ આર્ય પંડિતો પુત્ર ઉત્પન્ન કરવા ઉપર મુખ્ય લક્ષ રાખી વયઃકનિષ્ઠ પત્ની જોડે પરણાવવાનો રીવાજ ચાલુ રાખવો એવું શાસ્ત્રમાં લખી ગયા છે. આપણા ગુજરાતી ભાઇ બેનો હિંન્દુ ધર્મ પાળે છે, પરંતુ હિન્દુશાસ્ત્રના કહેવા પ્રમાણે કેટલા ચાલે છે! બધાઓ પોતાની મરજી મુજબ ચાલી વંશ પરંપરા અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવવાને વધારે સારૂ સમજે છે!

પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત—કેટલાક ગુપ્ત ભોગી દુરાચારી લોકોના મોઢેથી બહુ વખત સાંભળવામાં આવે છે કે, પોતાના કરતાં વધારે ઉમરની સ્ત્રીના સહવાસમાં દેહ અતિશય દુર્બળ થાય છે, અને વહેલા અશક્ત થઇ જાય

છે તે સીવાય વળી બહુ તરેહની લૈાકિક અને ગુપ્ત વ્યાધી વિકારો ઝપાટા બધ પ્રબળ થઇ શરીરને ધ્વંશ કરતા જાય છે પરમીઆ વગેરે ધાતુ ક્ષયના રેાગ મેાટી ઉમરની સ્ત્રીના સહવાસથી જરૂરીઆત રૂપે જન્મે છે માટે પેાતાના કરતા વયમા મેાટી સ્ત્રીની જોડે પરણી તેના સહવાસથીજ શારીરિક, માનસિક અને સામાજીક મેાટી હરકતેા થાય છે, એમ સમજવુ જોઇએ ગુજરાતી સ્ત્રી પુરૂષેા! ફકત પેાતાના સ્વાર્થ અથવા લાડ રંગ તને માટે પેાતાના છેાકરા છેાકરીને કજોડા પરણાવી સમારને મેાટી હરકત પહેાચાડી પરમેશ્વરની પસે કેવુ મેાટુ પાપ કરી રહ્યા છે, તે વિષે કેાઇ દહાડેા જ રક પણ વિચાર કરેા છેા ?

કેટલાક સુવિખ્યાત ડાકતરેાએ વિશેષ રીતે પરિક્ષાથી જોયુ છે, કે એકજ દેશમા ઉત્પન્ન થયેલા અને ત્યાના જળ, વાયુ, અન્નથી ઉછરેલા સ્ત્રી પુરૂષની જોડે લગ્ન થ વાથી દુર્બળ થઇ બહુ જલદીથી વંશ લેાપ થાય છે, તે ઉપરાત જો તેના નરનારીમા પતિ કરતા પત્નીની ઉંમર વધારે હેાય તેા તેમના સયેાગથી સતાન ઉત્પન્ન થવાની આશા ઓછીજ હેાય છે, અને જો કદાચ હેાય તેા તે સતાન હમેશ રેાગીષ્ટ અને અલ્પાયુ વાળા થશે કેાઇ ડાકતર એમ પણ કહે છે કે, પેાતાના કરતા વધારે મેાટી ઉંમરની સ્ત્રી પરણવાથી છેાકરા છેાકરીઓને ' રિકેટસ " નામેા રેાગ (જે થવાથી બાળક બાળીકાઓ યેાગ્ય ઉમરમા ચાલતા ફરતા શકતી નથી શરીરના સમસ્ત હાડકા વાકા ચુંકા થઇ જાય છે, અ વયાનસાર બેાલી પણ શકતા નથી, તેાજ

કહે છે "રીકેટસ,") બાલ બચ્ચાંઓને વધારે થાય છે.* ત્યારે આ ઉપરથી અને આવા આવા બીજા ઘણા કારણોથી એમજ જણાઇ આવે છે કે પુરૂષ કરતાં વધારે મોટી ઉમરની સ્ત્રીની જોડે પરણાવવાને સંસારની મોટી હરકત તરીકે સમજી આપણા રૂષીઓ તેમ કરવાને ના પાડી ગયા છે.

પરંતુ આપણા હીન્દુ સ્ત્રી પુરૂષો જરાક સ્વાર્થને માટે હિન્દુ ધર્મ શાસ્ત્રના આવા મોટા ફાયદાના ઉપદેશોને ઉલંઘન કરી કજોડા પરણાવવામાં જરાક પણ સરમ પામતા નથી. કજોડા લગ્નથી સહવાસ સંબધી અસમાનતા ઉપજી સઘલી રીતે દેશનું સર્વનાશ કરી રહ્યું છે માટે સઘળાં માતા પિતાએ પોતાની મુર્ખાઇ છોડી વરકન્યાની ઉમર અને તદુરસ્તી ઉપર વધારે લક્ષ રાખી પરણાવવા જોઇએ. સહવાસ સંબધી અસમાનતાનું કારણ કજોડા વિવાહ અને સ્ત્રી પુરૂષના અસમાન બળ છે. જો કદાચ કોઇ સ્ત્રી પુરૂષ બંનેના બળ અસમાન જણાતું હોય તો તે ધીમે ધીમે સમાન કરવા સારૂ વિશેષ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જો બીજા કોઇની જોડે સુવા બેસવાનું બંધ કરી ફકત પતિ પત્ની દરરોજ એક સાથે સુઇ રહેતો ૩–૪ મહિનામાં ધીમે ધીમે પોતાની મેળેજ બંનેના બળ સમાન થઇ જશે. આ કુદરતી સૃષ્ટીમાં કોઇ પણ ચીજ અસમાન અવસ્થામાં રહેવા માગતી નથી, અને રહી પણ શકતી નથી. આકાશની અંદર એક કકડા મેઘમાં જો વિજળી વધારે રહે, તો જે મેઘના કકડામાં ઓછી વિજળી છે, તે તેની તરફે પરંપરા ચાલી જશે, જ્યાં સુધી તે ઉભય મેઘમાં સમાન વિજળી ન થાય, ત્યાં સુધી આવુંજ

* See Reynold's System of Medicine.

ચાલ્યાં કરશે. મનુષ્ય શરીરમાં પણ વીજળી છે, તે વિજળીજ મનુષ્યનું તેજ અને બળ કહેવાય છે. એક તપેલીમાં ૫૦ ડીગ્રી ઉનું પાણી અને બીજી તપેલીમાં ઠંડું પાણી રાખી બન્ને તપેલીમાં એક નળ જોડી દે; અને બે તપેલીઓમાં બે થરમોમીટર અથવા ઉષ્ણ-માપકયંત્ર મુકી જુવો, તે ટાઢા પાણીમાંના થરમોમીટરનો પારો ધીમે ધીમે ઉપર ચઢી રહ્યો છે, એવી રીતે થોડા વખત પછી બન્ને થરમોમીટરનો પારો એક સમાન ઉંચી અવસ્થાને પામી ત્યાં ઠરી જશે. તેમજ કોઇ દુર્બળ માણસ જો લાગ લાગટ બહુ દીવસ સુધી કોઇ એક બળવાનની જોડે એક પથારીમાં સુઇ રહે, તો તે બળવાન ધીમે ધીમે જેટલા દુર્બળ થશે, તેટલાજ તે દુર્બળ ધીમે ધીમે બળવાન થતા જશે. એવી રીતે થોડાક વખતમાં આ ઉભયના બળ અને તેજ સમાન થઇ જશે. સ્ત્રી પુરૂષના બળ અને તેજ સમાન થવા માટે ફકત નસીબ અથવા પ્રકૃતિ ઉપર ભરોંસો રાખી પડી રહેવાથી બહુ વખત લાગશે, અને એક જણ વળી એમને એમ દુર્બળ થતો જશે; માટે જે દુર્બળ છે તેનું શરીર જેથી પુષ્ટ થાય એવો ખોરાક અને થોડો શ્રમ પણ સેવો જોઇએ. એવી રીતે ધીમે ધીમે જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષ ઉભય સમાન અવસ્થાને પામશે, ત્યારે બંન્નેનાં વીર્ય એકજ સમયે સ્ખલીત થાય તેમ કરવા સારૂ કોશીશ કરવી જોઇએ. એમ કરવાથી અસમાન દોષ અથવા આગળ પાછળ વિર્ય છુટવાનો રોગ એકદમ હમેશને માટે લોપ થઇ જશે. સ્વભાવિકરીતે જોવામાં આવે છે કે, પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીનું વીર્ય વધારે મોડેથી સ્ખલીત થાય છે, અથવા છુટે છે. એનાં બે કારણ છે. એક તો પુરૂષ કરતાં સ્ત્રી વધારે બળીષ્ટ અને તેજસ્વી હોવી જોઇએ;

અને બીજુ કારણ એ છે કે, આની કામવૃત્તિ સઘળા સમયે પ્રબળરૂપે જાગ્રત રહેતી નથી. એટલાજ સારૂ પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીનુ વીર્ય સ્ખલીત થતાં બહુ વાર લાગે છે. પુરૂષ કામના ઉત્તેજનથી જ્યાં સુધી એકદમ મસ્ત થઇ જતો નથી, ત્યાં સુધી તેની સહવાસ ઇચ્છા સ્ફુરતી નથી; માટે શીઘ્રજ પુરૂષનું વિર્ય-પાત થાય છે. સ્ત્રીના મનમાં તે વખતે તે ભાવ બિલકુલજ નથી; માટે તેની ઇન્દ્રિય ઉત્તેજીત થવાની પહેલાંજ પુરૂષનુ સહવાસ-કાર્ય સમાપ્ત થઇ જાય છે આવો અસમાનતાનો દોષ ઉભયને બહુ રીતે હરકત કરે છે. અસમાનતાનો દોષ સહેજે સુધારી શકાય છે. સ્ત્રીને તે વખતે કામ બરાબર ઉત્પન્ન થયો છે કે નહીં તે ચોકસ રીતે જાણ્યા વગર કોઇ પુરૂષે સહવાસ કરવો નહીં. અવશ્ય આ સ્થલે સ્વભાવિક રૂપે પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થાય છે કે,"તે કેવી રીતે જણાશે?" જ્યારે સ્ત્રીનાં બે સ્તન સુદૃઢ અને તેનો અગ્ર ભાગ (આંચળ) કઠણ બની ઉભા થાય છે, ત્યારેજ જાણવું જોઇએ કે સ્ત્રીની કામવૃત્તિ પ્રબલ અને સહવાસની ઇચ્છા બરાબર થઇ છે * આવી રીતે સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયની કામ વૃત્તિની પ્રબળતાને સમાન કરી સહવાસ કરવો જોઇએ તેથી સહવાસમા સુખ અને ભવિષ્યમા કલ્યાણ થશે. માટે આ સઘળી બાબત ઉપર લક્ષ રાખી સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયે પોત પોતાની ખામીઓ પુરી પાડી સહવાસ કરવો જોઇએ.

સહવાસ પછી—કામવૃત્તિના પ્રબળ ઉત્તેજનથી મસ્ત થઇ સહવાસ કરતી વખતે શરીરના પ્રત્યેક અવયવ, પ્રત્યેક સંધી, પ્રત્યેક નસ, પ્રત્યેક સ્નાયુ સુગથી હાલે છે અને પોતાના કાર્ય કરે છે. દરેક કાર્ય ક્ષયનો પ્રધાન હેતુ છે; એ

* See Dr. Fowler's Matrimony.

વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે માટે સહવાસ કાર્યથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ સામર્થ્ય વિશેષ રીતે ઓછી થઇ પડે છે, અને તે સાથે દેહના સારાસનો ક્ષય અને દેહનું બંધારણ ભાગી પડે છે માટે ઇન્દ્રિય સેવામાં મઘણું નુકશાનકારક જણાય છે. સમયે અથવા અસમયે, પ્રયોજનથી અથવા અપ્રયોજનથી, નિયમસર અથવા અનિયમસર, થોડું અથવા વધારે ઇન્દ્રિય સેવા અથવા સહવાસથી ખચીત દેહનો ક્ષય થશેજ, એમાં કાંઇ શક નથી જે કાર્યમાં શરીરના ભાગ વિભાગોને વિશેષ શ્રમ લેવો પડે છે, દેહના સારાસ નીકળી જાય છે, અને સઘળા અવયવો ઢીલા પડી જાય છે, તે કાર્યથી તન મનનો ક્ષય થયા વગર કોઇ દહાડો કોઇપણ રીતે પુષ્ટિ થઇ શકતિ નથી માટે સહવાસકાર્ય જેટલું ઓછું થાય તેટલુંજ વધારે સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયનું કલ્યાણ છે

ખરેખર આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, કે સહવાસ કર્યા પછી મનમાં એક તરેહની ગ્લાનિ આવે છે, અને શરીર આળસુ થઇ પડે છે જેટલા વખત શરીરમાં આળસ રહેશે તેટલા વખત નવી સ્ત્રી પુરૂષે સ્થિરજ થઈ પડી રહેવું જોઇએ જ્યારે તે આળસ દુર થશે, ત્યારે તરત ઉઠી શીતળ અને સ્વચ્છ પાણીથી સ્ત્રીલીંગ અને પુલીંગ વિગેરે રીતે ધોઇ સાફ કરવા જોઇએ સહવાસના વખતે ઉભયના નીકળેલા વીર્ય જો કદાચ ઉભયલીંગમાં ચોટી રહે તો તેથી ત્યાં ઘા અથવા બીજી કેટલીક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થવાનો ઘણો સંભવ છે જો સહવાસ કર્યા પછી તરત પીચકારી વતી ટાઢા પાણીથી સ્ત્રીલીંગ ધોઇ નાખવામાં આવે, તો તે સહવાસથી સંતાન ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના નથી ઋતુનો સમયજ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનો

સમય છે. જો સ્ત્રીને રતુ આવવાના ૫–૭ દિવસ આગળથી ૧૦–૧૨ દીવસ પાછળી સુધી સહવાસ ન કરવામાં આવે તોપણ સંતાન થવાનો કાંઇ સંભવ નથી. પુર્વેજ બતાવવામાં આવ્યું છે કે, પ્રાચીન રૂષી અને હાલના વૈજ્ઞાનીક લોકોનો મત એવોજ છે કે, સારો સમય, સારૂ નક્ષત્ર, સારી તિથી જોઇ, આરોગ્ય શરીર અને પ્રફુલ અંતઃકરણે ન રહી સહવાસ દ્વારા સંતાન ઉત્પન્ન કરવાથી, તે સંતાન દુર્બળ, સદા રોગી, બદ સુરત, બુદ્ધિહીન, વ્યભિચારી થાય છે. માટે તેવી અવસ્થામાં સહવાસ કર્યા છતાં પણ જેથી સંતાન ઉત્પન્ન ન થાય તેવો ઉપાય શીખી રાખવો સઘળાને ઉચિત છે. તે ઉપરાંત વળી દેશમાં દુકાળ, દરિદ્રતા દિવસે દિવસે વધતા જાય છે, ઘણાઓ પોતાનુંજ પાલણ પોષણ કરી શકતા નથી, આવી સ્થિતિ અવસ્થામાં તેમણે દર સાલ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ એક પ્રકારના પાપ શીવાય બીજું કાંઇ નથી. આપણા ગુજરાત દેશમાં એવા ઘણા છે, કે જેમને રહેવાનું ઘર નથી, ખાવા પીવાનું ઠેકાણું નથી, તેમની સ્ત્રીના ખોળામાં એક અને પેટમાં બીજુ બચ્ચુ દરસાલ દેખાય છે। અને બચ્ચાંઓ કોઇપણ તરેહના યત્ન વગર કુતરાં બિલાડાંના બચ્ચાની માફક આમ તેમ રખડે છે, ફાવે તેમ કરે છે, અને ગમે તેમ વર્ત્તે છે. આતો ઘણા સારા કુળના બ્રાહ્મણ વાણીઆઓની વાત્ત છે. આવી રીતે દરેક વર્ષે એક ખોળામાં અને બીજો પેટમાં સંતાન હોવાથી, સ્ત્રી દુર્બળ થઇ પડે છે, શરીરમાં તરેહ તરેહના વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેનાથી બાલ બચ્ચાંઓની યોગ્ય સંભાળ પણ લેવાતી નથી, માટે તેમનાં છોકરી છોકરાંઓ નિયમ વગર, સંભાળ વગર ફાવે તેવી

રીતે વધી દુરાચારી વ્યભિચારી થઇ દુનીયામાં મહા અનર્થ કરે છે; અને બહુ તરેહના રોગ સોગથી અકળાઇ અથડાઇ છેવટે અકાલ મૃત્યુથી સ્મશાન-યાત્રા કર્તા દેખાય છે. માટે આવી રીતે સાલમાં પરંપરા એ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવારૂપી મહાપાપ જેટલું જલદીથી બંધ થાય, તે સઘળા સ્ત્રી પુરૂષોએ જાણીને તે પ્રમાણે વર્તવું એ તેમની મુખ્ય ફરજ છે. એટલાજ સારૂ આ વિષે થોડીક યુક્તિ ઉપર લખી બતાવવામાં આવી છે.

સહવાસમાં પાપ:—તંદુરસ્ત, બળવાન, સુંદર અને સારા ગુણવાળા સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા એજ સહવાસ કાર્યનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. જો એમજ માની લેવામાં આવે, તો જે જે અવસ્થામાં તે મહત્ ઉદ્દેસ્ય ભ્રષ્ટ થઇ નર નારીઓ પોતાની મરજી મુજબ સહવાસ કરેછે તે સઘળુંજ અનિયમિત, અસ્વભાવિક સહવાસ શાસ્ત્રીક અને વૈજ્ઞાનિક રીતે મહા પાપવાળું છે. કઇ કઇ અવસ્થામાં કેવી રીતે સહવાસ કરવાથી-મહા પાપ થાય છે તે નીચે જુઓ:—

(૧) અપ્રાપ્ત વયમાં એટલે સ્ત્રી ૧૫–૧૬ અને પુરૂષ ૨૦–૨૨ વર્ષથી પહેલાં સહવાસ કાર્યમાં તત્પર થવુ એ મહા પાપ ભરેલું છે.

(૨) પોતાની ઉમરથી વધારે વયની સ્ત્રી સાથે સહવાસ અને ઘડપણમાં તરૂણી સ્ત્રી જોડે સહવાસ, ધર્મ શાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનમાં મહા પાપ તરીકે ગણાયે છે.

(૩) એકજ ગોત્ર અથવા નિકટ સગપણવાળાં સ્ત્રી પુરૂષનો સહવાસ, વંશ નાશ કરનાર શાસ્ત્રીક અને વૈજ્ઞાનીક, મહા પાપ છે.

(૪) પત્ની સીવાય બીજી સ્ત્રીઓની જોડે સહવાસ,

ધર્મ વિરૂદ્ધ અને વિજ્ઞાન વિરૂદ્ધ અતિશય ધિક્કારવા લાયક મોટું પાપ છે.

(૫) નર નારીની ક્રોધી અને રોગી અવસ્થામાં સહવાસ, કરવો એ વૈજ્ઞાનીક પાપ છે.

(૬) સ્વભાવિક રીત સીવાય બીજા કોઇ પ્રકારથી સહવાસ બહુ દુઃખદાયક અને વૈજ્ઞાનિક પાપ છે.

(૭) પતિ પત્ની ઉભયની સમાન ઇચ્છા વગર સહવાસ, બહુ હરકતકારક અને વૈજ્ઞાનિક પાપ છે.

(૮) બાલ બચ્ચાંનું પાલણ પોષણ અને તેમને કળા કેળવણી આપવાની બરાબર યોગ્યતાને ન પામી અથવા તો તે વિષે કાંઇ લક્ષ ન રાખી સહવાસ દ્વારા અતિશય પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ ધર્મ વિરોધ અને વિજ્ઞાન વિરોધ મહા પાપ છે.

(૯) ફક્ત ઇન્દ્રિય સુખનેજ માટે લાગ લાગટ અતિશય સહવાસ, ધર્મ વિરૂધ અને વિજ્ઞાન વિરૂદ્ધ મહા પાપ છે.



सातमो अध्याय.

સ્વાસ્થ્ય પ્રકરણ.

માતાના પેટમાંથી જન્મી જ્યાં સુધી જુવાનીની પુર્ણ અવસ્થામાં જઇ ન પહોચાય ત્યાં સુધી તમે બાળિકા, ત્યાં સુધી તમારા શરીર અને મનની સંભાળ રાખવાનું કામ તમારી માતુશ્રીને કરવાનું છે. પરંતુ જે દીવસથી તમારૂ રૂતુ શરૂ થયુ એટલે રેજસ્વલા આવી તે દીવસથીજ તમારા શરીર અને મનની દેખરેખ તથા સેવા સંભાળનો સમસ્ત ભાર તમારા ઉપરજ પડયો એમ સમજવું જોઇએ. સ્ત્રીઓ ! તમારા શરીર અને મનને સારી પેઠે સાચવી રાખવાં, તંદુરસ્ત, બળીષ્ટ, સુંદર સુશીલ સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા અને તમારા પતિનું શરીર અને મન સાચવી તેની સેવા ચાકરી કરવાં, તે સાથે ગૃહકાર્યાદિ સંસારનાં સમસ્ત કાર્ય તે દિવસથી તમનેજ કરવાની ફરજ પડી. રૂતુ સંબંધી, ઇન્દ્રિય સબંધી, સહવાસ સંબંધી બાબતોમાં શરીર અને મન કેવા ભાવથી રાખવું જોઇએ, તે આ પહેલાંજ જણાવવામાં આવ્યું છે; કારણ કે તે ઉપરજ જુવાન સ્ત્રી પુરૂષોના સ્વાસ્થ્ય (તંદુરસ્તી) આધાર રાખે છે. અને પતિ પત્ની ઉભયના શારીરિક અને માનસિક, સામાજીક અને પાર લૈાકિક વિગેરે સમસ્ત બાબતની સુખ

* See Hannemann on the Theory of Psora.

ચાંતિ તે ઉપરજ આધાર રાખે છે. માટે સ્ત્રી પુરૂષો રતુ, ઇન્દ્રિય અને સહવાસ સબંધી પાછલા અધ્યાયમાં બતાવેલી વાંતો હમેશ યાદ રાખી તે પ્રમાણે વર્તી પોતાની ફરજ બજાવવી એજ મનુષ્ય જંન્મનું કર્ત્તવ્ય કર્મ છે.

કામેન્દ્રિય અને સહવાસ કાર્યથી મનુષ્ય કુળનો જન્મ થાય છે; માટે તેમને નિયમસર સ્વાભાવિક અવસ્થામાં ન રાખશો તો સ્વાસ્થ્ય અવસ્થામાં રહેવાનો બીજો કોઇ ઉપાય નથી; અને આખો જન્મારો વિકાર વ્યાધિ અને દુઃખ દુર્દશા ભોગવવાને બદલે સુખશાંતિ મળવાની કાંઇ સંભાવના પણ નથી. તે પ્રાચીન રૂષી અને હાલના વૈજ્ઞાનિક પંડીતોના અનુભવની વાતથી અમે એક રીતે પૂર્વેજ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે. ઉદ્દેશ્ય વિષય સમજાવવાને આટલુંજ પુરતુ છે. અમે ધારીએ છીએ કે, હવે વધારે લખવાની કાંઇ જરૂર નથી. માણસો જો કામેન્દ્રિય અને સહવાસ કાર્ય સારી રીતે અને સુનિયમસર ચલાવી શકે તો, તેઓ કોઇ દહાડો દુર્બળ, રોગીષ્ટ અને વિવેક બુદ્ધિહીન થઇ દુઃખ પામશે નહીં. આ સઘળું મુકી હવે અમે સ્વાસ્થ્ય-રક્ષા સંબંધી નિયમો ટુંકામાં બતાવીશું. "આ જુઓ બુદ્ધિ મારી ગઇ" "આ તે પતિત સ્થિતિમાં આવી પડયો છે " વિગેરે વાતો સઘળાના મુખમાંથી સાંભળીએ છીએ, પરંતુ "અતિશય દુર્બળ થઇ પડયો" ' આ તે રોગીષ્ટ થયો " "આ તો મરવા બેઠા છે" વગેરે વાતો કોઇના મોઢેથી કેમ તેટલી બધી સાંભળવામાં આવતી નથી ? સ્ત્રી પુરૂષ સઘળાઓ શરીરને વિષે અજ્ઞાન હોવાથી તે ઉપર કોઇ લક્ષ આપતા નથી. એજ એનું કારણ છે.

સ્વાસ્થ્ય-રક્ષા સંબંધી કેટલીક નીચે આપેલી બાબત

ઉપર સ્ત્રી પુરૂષ સઘળાએ લક્ષ રાખી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ તે યથા—શયન, સ્નાન, ભોજન, પાન, પરિશ્રમ, વેશ અને વાસસ્થાન આ આઠ બાબતો છે અમેરિકાના સુપ્રખ્યાત અને સુનિપુણ ડૉકતર વર્લી લખે છે કે, "જ્યારે કોઇ પ્રાણીના ફકત સમસ્ત અંગ પ્રત્યંગ નથી પણ સમસ્ત ઇંદ્રીયાદિ સ્વભાવિક સ્વાસ્થ્ય અવસ્થામાં રહી સારી રીતે પોત પોતાના કાર્ય કરે છે, ત્યારે તેની તે શારીરીક અવસ્થાને સ્વસ્થ્ય * કહેવામા આવે છે આપણા શાસ્ત્રમા પણ સ્વાસ્થ્યનુ વર્ણન છે "વાયુ, પિત્ત, કફ વિકૃત હોના થીજ રોગ, અને તે કફ, પિત્ત વાયુ સ્વભાવિક અવસ્થામાંજ સ્વાસ્થ્ય કહેવાયછે †" સ્વાસ્થ્ય શુન્ય થયુ એટલે તદુરસ્તી ગુમાવી જીવતો રહી અસ્વાસ્થ્ય સતાન ઉત્પન્ન કરવુ તે ધર્મ વિરોધ, વિજ્ઞાન વિરોધ કાર્ય છે તે પૂર્વે ૮ કહેવામા આવ્યુ છે આ સ્થળે ફરી વિસેસ રીતે કહેવુ વધારે છે તેવી અસ્વાસ્થ્ય, રોગીષ્ટ અવસ્થાથી બચી રહેવા કરતા મૃત્યુ વધારે શ્રેય છે સ્વાસ્થ્ય અથવા તદુરસ્તી સાચવી રાખવા સારૂ કયા કયા ઉપાય અવલબન કરી કેવી રીતે સ્ત્રી પુરૂષે

---

* Health is that condition of an animal in which all the parts are sound, well organised, in which they all perform their natural function without hindrance —Dr Verli on Maternity

† रोगास्तु दोष वैषम्य दोष साम्यमे रोगित ॥
रोगाद्दुःखस्य दातारः स्वभाव मस्तयाहिते ॥

વરતવું જોઇએ, તે આ પહેલાં થોડું જણાવવામાં આવ્યું છે, તે ઉપરાંત વલી શ્રધ્ધાથી ગ્રહણ કરી તે પ્રમાણે વર્તવાયોગ્ય કેટલીક બીજી હકીકતોછે, તે આ નિચે પરંપરા બતાવવામાં આવેછે.

વાસસ્થાન:—એટલે રહેવાની જગ્યા. સ્વાસ્થ્ય રક્ષા કરવી એટલે તંદુરસ્તી જાળવી રાખવી હોય તો, રહેવાની જગ્યા સ્વાસ્થ્યને હરકત કારક છે કે નહીં તે પ્રથમ સારી પેઠે તપાસી જોવું જોઇએ. જે સ્થાનમાં રહેશો, ત્યાંની હવા ભીની અને દુર્ગંધમય, અતિશય ઉષ્ણ અને ઝેરી ન થાય, તે વિષે લક્ષ રાખી હમેશ હોંશીઆરીથી રહેવું જોઇએ. ઘરની આજુ બાજુએ એઠાં પાંદડાં અને મળમુત્ર ત્યાગ કરી દુર્ગંધી કરી રાખવી નહીં. મકાનમાં અથવા પાડોસમાં લીંબડા, તુળસી, બીલીપત્ર, અને સુગંધી મય ફુલનાં કેટલાંક ઝાડ રહે તો વધારે સારૂ; તેથી હવા શુદ્ધ રહેશે. રહેવાનું ઘર કોરૂ અથવા સુકું સ્વચ્છ, અને તેમાં હવા રોશની આવે એવું હોવું જોઇએ. સુવાના ઓરડામાં વધારે પ્રકાશ અને વધારે હવા આવવા સારૂ બારીઓ રાખવી જોઇએ. આ સઘળી બાબતો વિશેષરીતે વધારી લખવા જઇએ તો ચોપડી અતિશય મોટી થઇ જાય, માટે ટુંકામાં એમ જાણવું જોઇએ કે, જ્યાં ઉપર બતાવેલી બાબતોની અનુકુળતા નથી, અને જ્યાં રહેવાથી તંદુરસ્તીને હરકત થવાની સંભાવના છે, એવું લાગશે, તે જગ્યા તરત છોડી બીજા સ્થળે જઇ રહેવું, એ સઘળી રીતે સારૂ છે. એમ યાદ રાખી વર્તવુ જોઇએ. નહીં તો તંદુરસ્તી બગડયા વગર રહેશેજ નહીં.

વેશ:—એટલે લુગડાં લત્તા પોશાક વીગેરે. તે ઉપર પણ મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય વધારે આધાર રાખે છે. આખા શરીરમાં જરરીઆત જેટલી હવા અને પ્રકાશ પ્રવેશ કરી

શકે, એવો પોશાક પહેરવો જોઇએ. દેશની અવસ્થા સમજી અને રતુ પ્રમાણે લુગડાં લત્તાં પહેરવાં તંદુરસ્તીને માટે વધારે સારૂ છે. શીત પ્રધાન દેશમાં અને ટાઢની વખતે શરીરમાં શીત પ્રવેશ ન કરી શકે, એવાં ગરમ કપડાં અથવા ઉન વસ્ત્ર સઘળાએ પહેરવું ઉચિત છે. ગ્રીષ્મ પ્રધાન દેશમાં અને ઉનાળાની વખતે જેથી વધારે ઉષ્ણ અથવા સુર્યનું તેજ શરીરમાં ન પેસે, તેવા સુતરના લૉં-ક્લોથ વીગેરે ધોળું કાપડ પહેરવું વધારે સારૂ. આપણો દેશ ઉષ્ણ પ્રધાન છે, આ દેશમાં ઉનાળાની રતુમાં કાળા શીવાય શ્વેત અથવા પટ્ટ વસ્ત્ર પહેરવાની ઘણી જરૂર છે. કારણ કે શ્વેત રંગના કાપડમાં એવો એક ગુણ છે કે, તે ઉપર સુર્યનો પ્રકાશ પડવાથી તે તરત બહાર તરફ કાઢી મુકે છે, તેથી તાપ શરીરમાં પેસી શકતો નથી. શરિરના જે સઘળા ભાગોમાં "શારીરિક-વિજળી-પ્રવાહ"* વધારે પરિમાણથી વ્યાપક છે, તે સઘળા ભાગો શ્વેત વસ્ત્રથી ઢાંકી રાખવાં બહુ જરૂરના છે; પુર્વેજ કહેવામાં આવ્યુંછે કે, પૃથ્વીમાં કોઇ પણ પદાર્થ અસમાન અવસ્થામાં રહી શકતા નથી. એ અસમાન પદાર્થનો એક બીજાની સાથે સયોગ થવાથી ત્યાં તરત બન્ને સમાન થઇ જાય છે.† મનુષ્ય શરીરમાં જે વિજળીનું તેજ છે, તે બીજા પદાર્થમાં પણ છે. એટ-

---

* ઇંગ્રેજીમાં જેને નર્વો-વાઇટલ-ફ્લુઇડ (Nervo-vital-fluid) કહે છે.

† I contend that there is but one common law pervading the whole universe of God, which is the law of equilibrium—Dr. Dods on Mesmerism.

સાજ સારૂ શરીરના જે ભાગોમાં આ તેજ રહેલું છે, તે ભાગોને જો આચ્છાદન કરી ઢાંકી ન રાખવામાં આવે, તો તે તેજનો કેટલોક ભાગ આજુ બાજુના અલ્પ તેજવાળા કોઇ પદાર્થમાં મળી જશે. તેથી શરીર દુર્બળ અને તેજુ ક્ષીણ થઇ જશે. પરંતુ તેમ ન થાય તે સારૂ પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે સુંદર વ્યવસ્થા કરી રાખી છે. તેણે તેવા ભાગોને કાળા કેશ અથવા બાલોથી ઢાંકી દીધા છે. મનુષ્ય સ્વભાવિક અવસ્થામાં રહેતા નથી; તે ભાગોના કેશ કાહાડી નાંખે છે. એટલાજ માટે વસ્ત્ર દ્વારા તે સઘળા ભાગોનું રક્ષણ કરવુ અથવા તે ભાગો ઢાંકી રાખવા એ તદ્દન અગત્યનું છે.

જે પોશાક અથવા વસ્ત્ર પહેરવાથી કોઇ અંગ પ્રત્યગનુ અથવા નસતંતુનું કાર્ય સહેજે અને સ્વતંત્ર રીતે થઇ શકતું નથી, અને લોહીનો પ્રવાહ ખુલાસેથી સઘળા ભાગ વિભાગમાં આવ જાવ કરી શકતો નથી, તેવુ વસ્ત્ર અથવા પોશાક કોઇએ પહેરવું જોઇએ નહીં. આપણા દેશમાં ઘણાં સ્ત્રી પુરૂષો કેડમા બહુ જોરથી ખેચીને કપડું બાંધે છે, તે તંદુરસ્તી બગાડનાર મોટું કારણ છે વિલાયતમાં પાતળી કમરની બાયડી બહુ સુંદર ગણાય છે, માટે વિલાયતી બાયડીઓ કમર પાતળી કરી સુંદર થવા સારૂ નાનપણથી કમરમાં પટો બહુ ખેચીને બાધે છે આવીરીતે શોખીન અને વધારે સુંદર ગણાવાને માટે દરરોજ ખુબ જોરથી કમરમાં અતિશય ખેચી પાટે બાધવાથી બદહજમી અથવા અજીર્ણ, ડીસ્પેપશીઆ વિગેરે તરેહ તરેહના રોગ ઉત્પન થઇ તંદુરસ્તીને કેટલી હરકત કરે છે, તે એક સુનિપુણ યુરોપીઅન ડાકતર "ડોમેસ્ટીક મેગેઝીન" નામના એક વિલાયતી માસીક ચોપાનીયામાં વિશેષ દૃષ્ટાંતોથી વૈજ્ઞાનિક રીતે

સાબીત કરી બતાવ્યો છે. તે બધી વાતો આ સ્થલે લખવાની કાંઇ જરૂર નથી પરંતુ જેની જરીક વિચાર શક્તિ છે, તે કમરમાં બહુ જોરથી ખેંચીને કાપડ, બાંધવાથી જે હરકતો થાય છે, તે પ્રત્યક્ષરૂપે સમજી શકશે. બીજું, મેલુ અને દુર્ગન્ધમય પરસેવા ભરેલુ કપડું પહેરવાથી શરીરમાં જે તરેહ તરેહના રોગ પેદા થાય છે અને તંદુરસ્તી અતિશય બગડી જાયછે તે સઘળાઓ "આરોગ્ય વિદ્યા" અથવા સેનીટરી પ્રાઇમર વાંચનારા સ્ત્રી પુરૂષોને માલુમ છે. કોઇ પણ માણસે પહેરીને ઉતારેલું કપડુ બીજાએ બીલકુલ પહેરવુંજ નહીં. પુર્વે આપણા આર્ય લોકોમાં અને હાલ કલકત્તાવિગેરે ઘણા દેશોના લોકોમાં રાત્રિ વાસનું, પ્રાત ક્રિયાનું, સૌચ કાર્યનું, સ્નાનનું અને આ દેશમાં હાલ ભોજનનું જુદાં જુદાં લુગડાં પહેરવાની રીત હતી અને હજી પણ છે. પરંતુ આ સુંદર અને ફાયદાકારક રીત રીવાજ ઇંગ્રેજી વિદ્યાના પ્રવાહથી તમામ હમેશને માટે લોપ થવાની અણી ઉપર આવી પડી છે. આવી રીતે જુદા જુદા વખતે જુદા જુદા કાર્યને માટે જુદાં જુદાં વસ્ત્ર પહેરવા એ તંદુરસ્તીની બાબતમાં કેટલા ફાયદાકારક છે. તે વિષે વધારે લખવા કરતાં નિચે આપેલા એક દ્રષ્ટાંતથી સહેજે સઘળાને અનુભવ થઇ જશે. જે લુગડા પહેરી તમે દિશાએ અથવા ઝાડે ફરવા ગયા, તે લુગડાંમાં શુ કેટલીક દુર્ગંધી પેઠી નહી? જો પેઠી હોય તો તે દુર્ગંધ તમારા નાકમાંથી પેશી શરીર અથવા મનમાં શુ કોઇ તરેહના વિકાર પેદા કરશે નહીં? જો તેમ હોય તો તે અવશ્ય તમારી તંદુરસ્તીને નુકશાન પહોંચાડશે, એમાં શુ કાંઇ શક છે! :

શરીરના સર્વત્ર અને સઘળા ભાગ જેવી રીતે સમાન રહ્યા કરે તેમ કરવું અતિશય અગત્યનું છે. શરીરના કોઇ

ભાગમાં ત્રણ કાપડ અને વળી કોઇ ભાગમાં એકજ પાતળા પહેરણ, તેથી પહેલો ભાગ ગરમ રહ્યો અને બીજો ટાઢો થયો, એટલે તરત ટાઢો ભાગ ત્યાગ કરી લોહી ગરમ ભાગમાં જઇ ચઢયો. આવી રીતે લોહીનો અસમાન હેર ફેર અને શરીરના ભાગોની અસમાન ઉષ્ણતાથી મુર્છા, ચકરી, સન્નિપાત વગેરે મોટા અશક્ય રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા ગુજરાત દેશમાં સાધારણ અથવા મોટા ઘરના તંદુરસ્ત અથવા તરત મંદવાડથી ઉઠેલી અથવા જણેલી દુર્બળ બાઇઓ કેટલાંક કપડાં લેઇ નદીએ અથવા તલાવે જઇ કમર સુધી પલાળી ૨-૩ કલાક સુધી આવી રીતે તે પાણીમાં બેસી ધોયાજ કરે છે. માથા ઉપર સુર્યનો તડકો અને કમર નીચે પાણીની ઠંડાસ, આ કેવી સર્વનાશકારક ભયંકર અવસ્થા ! જેને વિષે વિચાર કરતા જઇ ભયથી છાતી સુકાઇ જાય છે; પરંતુ ગુજરાતી બાઇડીઓ પોતાની અજ્ઞાનતાથી આવી રીતે બે ત્રણ કલાક સુધી પાણીમાં રહી તેમની અને તેમજ બાળ બચ્ચાંઓની તંદુરસ્તીને કેવી હરકત કરી રહ્યાં છે, તે તેઓ જરાક પણ વિચારતાં નથી. માથુ દુઃખે છે, મોઢુ ફીકુ થઇ જાય છે, ફેફરૂ આવે છે, અજીર્ણ થાય છે, વખતો વખત મુર્છા થઇ પડે છે, એવી રીતે અનંત દુઃખ દરદ ભોગવી કલેશથી તળપી તળપી છેવટે અકાલ મૃત્યુના ભોગ થઇ પડે છે. આવી રીતે તડકામાં અથવા સાંજ સવારે પાણીની અંદર બે ત્રણ કલાક બેસી લુગડાં ધોવાં અને આત્મઘાત કરવો એકજ સરખું પાપ છે. માટે તે ભયથી ધીક્કારી એકદમ છોડી દેવું જોઇએ. જેઓ ગરીબ અને ધોબીને પૈસા આપી શકતા નથી તેવા ઘરની બાયડીઓ પાણીમાં કમર સુધી પલાળી

એવા વગર દરરોજ એક બે લુગડા થોડાક વખતમાં કોઇ પણ રીતે ધોઇ લેવા જોઇએ, વધારે વખત સુધી પાણીમા બીલકુલ રહેવુંજ નહીં.

કમરથી પગ સુધી વધારે ગરમ રાખવાની જરૂર છે વૈદક નિયમ પ્રમાણે તેમ ન કરનારાઓ બહુ તરેહના ખરાબ રોગ ભોગવે છે અને છેવટે મરી જતા પણ દેખાય છે પાણીમા અથવા ભીની ભોય ઉપર વધારે વખત સુધી પડી રહેવાથી શરીરના ઉપલા ભાગ કરતા નીચેનો ભાગ વધારે ટાઢો થઇ જાય છે આવી રીતે ટાઢા થતાનીવારમા તરત ત્યાથી લોહી ઉપલા ભાગમા જઇ ચઢે છે, નીચેના ભાગમા લોહી એકદમ ઓછુ થઇ જાય છે * આવી અસમાન રીતે શરીરના ભાગમા લોહી ફરવાથી તરેક તરેહના વિકાર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થશે, એમા અજાયેબ પામવા જેવી નવાઇ શી? આ સઘળા કારણથી સ્ત્રીઓને વારવાર કહીએ છીએ કે, આવી તદુરસ્તી બગાડનાર અને દેશનુ મર્દ નાશ કરનાર લોક રીવાજ, ન્યાત રૂઢી અને દેશાચારને ભય પુર્વક ધીક્કારી ત્યાગ કરવામા કંઇ શરમ ન ગણી સ્વામ્ય રક્ષા કરવી, એ એક મોટી ફરજ છે સ્ત્રીઓનો

* એક ગ્લાસ બરફ નાખેના પાણીમા થોડાક વખત સુધી હાથ મુકી જોમો તો, હાથમા બીલકુલ લોહી રહેશે નહીં સઘળુ લોહી ઉપર ચઢી જાય છે, હાથ મડદાના હાગ જેવો ફીકો થઇ જાય છે ત્યારે આ ઉપરથી સહેજે જણાઇ આવે છે કે શરીરના કોઇ ભાગમા વધારે ટાઢ લાગવાથી, ત્યાનુ લોહી બીજા ભાગમા વહી જાય છે, અને તે સ્થળે વ્યાધિ આવીને ભરાય છે—See Dr. Fraser on unequal circulation of blood

પહેરવાનો વેશ સઘળા દેશમાં દોષ પુર્ણ દેખાય છે. કમરના ઉપલા ભાગ કરતાં નિચલો ભાગ વધારે ઉઘાડો રહે છે; હમેશ ઉઘાડા પગે અતિશય ભીની જગ્યામાં ફરે છે, જ્યાં ખુશી થાય ત્યાં સુઇ રહે છે, વળી તે ઉપરાંત નદીએ અથવા તળાવે જઇ પાણીમાં બે ત્રણ કલાક સુધી કેડ ડુબાવી લુગડાં ધોવે છે, આ બધું સ્ત્રીઓના સમયે રજસ્વલા ન આવવાનો રોગ, પ્રદર, નબળાઇ વીગેરે તરેહ તરેહના અસાધ્ય વિકાર વ્યાધિ પેદા કરનાર મોટું કારણ છે.* તરેહ તરેહના વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન કરી શરીર ક્ષય કરનાર અને સ્વાસ્થ્ય બગાડનાર પહેરવા અને વર્ત્તણુંક સબંધી દોષ આ સ્થળે જેટલો બતાવવામાં આવ્યો તેટલોજ હાલ બસ છે. માટે સ્ત્રી પુરૂષોએ વિચાર પૂર્વક સમજી તે પ્રમાણે ચાલવું જોઇએ.

શયન:—એટલે સુવુ, એ મનુષ્યને માટે એક અતિશય અગત્યનું કાર્ય છે. સુવાના અનિયમિત દોષોથી શરીરમાં બહુ તરેહની વ્યાધિ ઉત્પન્ન થઇ તંદુરસ્તીને બગાડી નાખે છે. પરમેશ્વરના સૃષ્ટિ રાજ્યના સઘળા નિયમ સરકારી નિયમના જેવાજ શ્રદ્ધા ભક્તિ પૂર્વક ચોકસ રીતે પાળવાની જરૂર સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયને માટે છે. નહીં તો સરકારી દંડ, ફટકા, તુરંગ, ફાંસી વીગેરે સજાની માફકજ કુદરતી સજારૂપી વિકાર વ્યાધિ, દુઃખ દુર્દશા ભોગવી છેવટે મૃત્યુની સજા પણ ખચીત છે. અતિશય અલ્પ નિદ્રાથી જેવી તંદુરસ્તી બગડે છે, અતિશય વધારે સુવાથી પણ તેવીજ થાય છે. દરરોજ ૫-૬

* The bowels become costive, the womb subject to congestions, congestions inducing painful Menstruation Leuchorrhœa &c.—Dr. Verdi on Dress.

કેટલાક ઉંઘવુ આ કુદરતી નિયમ સમજને માટે સરખાજ પાળવા યોગ્ય છે સુવાને માટે શય્યા એટલે પથારીની જરૂર છે તે પથારી અથવા શય્યા અતિશય કોમળ અથવા અતિશય કઠણ હોવી જોઇએ નહીં. અતિશય કોમળ શય્યામા સુવાથી શરીરની ચામડી એકદમ શિથિલ અથવા ઢીલી થઇ પડે છે, અને તેમજ અતિશય કઠણ પથારીમા સુવાથી સમસ્ત લોમકુપ બંધ થઇ જાય છે દરેક લોમકુપ શરીરમાથી મેલ કચરો નીકળવાની એક એક ગટર જેવી છે જો આવી રીતે તે લોમકુપ બંધ થઇ જાય તો તેથી શરીરની અંદરમાથી ઝેરી વસ્તુ નીકળી શકતિ નથી. માટે શરીરમા વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને તંદુરસ્તી બગડે છે. મેલી, ગંધાતી પથારીમા સુવું પણ તેમજ તંદુરસ્તીને નુકશાનકારક છે માટે પથારી સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ; દર અઠવાડીએ ઓછામાં ઓછા એક દીવસ પથારી, ઓસીકા વિગેરે તડકામા મુકવા જોઇએ, અને ગલેફ, ચાદર વિગેરે પાથરવાના ઓઢવાના કપડા કાપડ ધોઇ સાફ રાખવા જોઇએ. સુવાના ફેરફારના દોષથી જ્યારે ગરદન દુખે છે ત્યારે તે દુખાવ મટાડવાને માટે આપણા દેશનાં બઇરાંઓ ઓસીકાં તડકામા મુકે છે હાલના ઘણા ઇંગ્રેજી ભણેલા અથવા સુધરેલાઓ બાયડીઓને આમ કરવાને માટે હસી મજાકમાં કાઢે છે, અને મનમાં સમજે છે કે, એવી રીતે ઓસીકાં તડકે મુકવાથી કાંઇ લાભ નથી, અને કાંઇ સુફળ ઉપજતુ નથી. સુપ્રખ્યાત વૈજ્ઞાનિક ડાક્તર બોડંક કહે છે કે, "મમગે સમગે સત્રે સુવાના દોષથી ગરદનમાં દુખાવ થાય છે લોહી જાડુ થઇ ઠરી જવુ એનું કારણ છે જો કોઇ રીતે તે જગ્યામા ધીમે ધીમે તાપ આપી શકાય તો

દુઃખાવ એકદમ મટી જાય છે."* ઓસીકાં તડકે મુકવાથી તપી જાય છે. રાતરે તેં ઉપર માથું મુકી સુવાથી તે તાપ ધીમે ધીમે પેાતાની મેળેજ ગરદનમાં દુઃખાવની જગ્યામાંજ પેસે છે. કારણ કે તે ઓસીકુ ગરમ છે. તે ઉના તાપથી લેાહી પાતળું થઇ પુર્વાવસ્થાને પામે છે, અને દુઃખાવ પણ મટી જાય છે. † જે ઘરમાં સારેા અને સ્વચ્છ વાયુ ખુલ્લાસાથી આવ જાવ કરે છે; તે ઘરમાંજ સુવુ જોઇએ. માથા તરફે બારી ન રહેવી જોઇએ, કારણ કે તેમાંથી વધારે વાયુ આવે તેા તેથી ભેજાને ઇજા થઇ શકે છે. આપણા શાસ્ત્રમાં ઉત્તર તરફે માથુ રાખી સુવાને મેાટું પાપ ગણ્યું છે; અને આપણા ગુજરાતમાં એક કહેવત પણ આવીજ છે, કે "જે ઉત્તર તરફ માથું કરી સુઇ રહે છે તેને ગૈાહત્યાનુ પાપ લાગે છે." માટે ઉત્તર દીશામાં માથુ કરી કેાઇએ સુઇ રહેવું જોઇએ નહીં. પરંતુ આપણા દેશના થેાડું ઘણું ઇંગ્રેજી ભણેલા યુવાનીઆએા આ સઘળી વાત હસી મજાકમાં કાઢી નાંખે છે. સુનિપુણ વૈજ્ઞાનિક ડૉકતર હૅડૉક સાહેબ તેની લખેલી "આત્મવિજ્ઞાન" નામની ચેાપડીમાં આ બાબત બહુ સુંદર રીતે બહુ દ્રષ્ટાંતેાની સાથે પ્રમાણ કરી બતાવી છે. તે કહે છે કે, ભેજામાં વિજળી અને ચુંબકશકિત વધારે છે. ‡ ખરેખર જો એમજ હેાય તેા ઉત્તર તરફે માથુ મુકી સુવાથી તે ચુંબક અથવા વિજળી શકિત વધારે નિકળી જવાની સંભાવના છે,§ કારણ કે ઉત્તર

---

* See Dr. Burdach on Blood.
† See Ganot's Physics on Heat.
‡ See; Electricity & Animal Magnetism.
§ See Psychology or the Science of Soul, by Joseph Haddok, M. D.

દિશામાં કેન્દ્ર નક્ષત્ર (Polar star) છે. તે નક્ષત્રમા ચુંબક આકર્ષણી શકિત છે; અને ચુંબક આકર્ષણી શકિત જેમાં છે તે સઘળા પદાર્થને પોતાની તરફે હમેશાં ખેચે છે * પદાર્થ તત્ત્વ વિશેષ પરિક્ષાથી જાણવામાં આવ્યું છે, કે વધારે શકિતવાળી વસ્તુ અલ્પ શકિતવાળી વસ્તુને પોતાની તરફ ખેચી લે છે. † માટે તે કેન્દ્ર નક્ષત્રમાં આપણા ભેજા કરતાં વધારે વિજળી અને ચુંબક શકિત હોવાથી તે ભેજામાં રહેલી વિજળી શક્તિને વધારે ખેચી લેશે અને ભેજુ તેથી દુર્બળ થઇ પડશે. માટે ઉત્તર દિશાએ માથુ કરી ન સુવાને હવે કોઇ પણ રીતે વ્હેમ કહી શકાતું નથી. ‡ આ સઘળી વાતો વિશેષ સ્પષ્ટ રૂપે લખવાથી પુસ્તક વધી જાય છે; માટે ટુકામાં આટલુ કહેવુ જ બસ છે, કે આપણા દેશના પ્રાચીન રૂઢી રીવાજોમાંના બે ચાર

---

* આપણા દેશના સઘળાઓ "કમ્પાસ યંત્ર" (Compass) ને ઓળખતા હશે. તે કમ્પાસ યંત્રમાં ઘડીયાળના કાંટા જેવો એક કાંટો હોયછે. તે કાંટાનો એક છેડો સદા સર્વદા ઉત્તર દિશામાં રહે છે. બીજી તરફે ફેરવી મુકો તો તરત તે ઉત્તર તરફેજ ચાલ્યો જશે એનુ કારણ શુ? તે કાંટાના એક છેડે ચુંબક આકર્ષણી શકિત છે. માટે તે છેડો કેન્દ્ર નક્ષત્રથી આકર્ષિત થઇ હમેશાં ઉત્તર દીસામાં રહે છે.

† See Physics.

‡ આપણા દેશના જુના રીત રીવાજોને વિષે કાંઇ વિચાર્યા વગરજ હાલના ઈંગ્રેજી ભણેલાઓ પ્રેજુડીસ અથવા ખોટા વ્હેમ કહીને મજાકમાં કાઢી નાંખે છે. તેઓ ક્યારે વિચાર શીલ થશે ક્યારે સમજશે કે હિન્દુ રૂષીઓ, તેમના ધારવા મુજબ તદન મુર્ખા નહોતા, તેઓ જે રૂઢી રીવાજો બાંધી ગયા છે તેમાં કંઇ પણ ફાયદા કારક તત્ત્વ હશેજ.

સીવાય બીજા સઘળા અતિશય તત્ત્વપુર્ણ અને મનુષ્યની શારિરીક અથવા માનસીક સુખ શાંતિ વધારી આપનાર મહદુપયોગી છે. માટે ગુજરાતી ભાઇ બેનો! લોકો તમોને મુરખ કહે તો ભલે, વ્હેમી કહે તો ભલે, આ સીવાંય વળી બીજુ કાંઇ કહે તો ભલે, પરંતુ તમો હાલ જે રીત રીવાજ પ્રમાણે જે કાંઇ કરો છો, તે કોઇના કહેવાથી વિશેષ રીતે ન વિચારી, ન તપાસી અને ન સમજી એકદમ ત્યાગ કરશો નહીં. અથવા તે ઉપર કોઇ તરેહનો ધિક્કાર લાવશો નહીં.

સ્નાન—એટલે નહાવું. મનુષ્ય શરીરના ઝીણાં ઝીણાં અસખ્ય છિદ્રો છે તેમને "લોમકુપ" કહેવામાં આવે છે. શરીરમાંનો સઘળો મેલ કચરો આ લોમકુપ દ્વારાએ બહાર નિકળી જાય છે. આ લોમકુપ અથવા છિદ્રો બંધ થઇ જવાથી વિકાર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તંદુરસ્તી બગડી જાય છે. માટેજ સ્નાન કરવું એટલે નહાવું આપણા લોકોનું બહુ અગત્યનુ નિત્ય કર્મ છે. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં પણ સ્નાન, શૌચ સંબંધી બહુ વાતો લખેલી છે. શાસ્ત્રકારો પ્રાતઃકાળેજ સ્નાનને માટે બરાબર યોગ્ય સમય મુકરર કરી ગયા છે. આ વિષે યુરોપીયન પંડીતોના મત પણ આવાજ જણાય છે. સુનિપુણ ડાકટર વર્ડી કહે છે કે,—"રાત્રે આપણા શરીરમાં આરામ લીધા પછી શરીર નવા બળથી બળવાન થાય છે, લોહીનું હીલ ચાલ વધારે પ્રબળ થાય છે, વગેરે કારણોથી સ્નાનને માટે સવાર અથવા પ્રાતઃકાળજ બરાબર યોગ્ય સમય છે. *

---

* See "A Popular Treaties for young Wives and Mothers."—by T. S. Verdi, M. D.

આહાર અથવા ખાધા પછી સ્નાન કરવાને પાપ તરીકે ગણી આપણાં સાસ્ત્રોમાં મના કરી છે. આ વિષે ડૉક્ટર વર્ડ કહે છે કે,—"ખોરાક પચાવવા માટે તાપની ઘણી જરૂર છે; આ સીવાય જ્યારે ખોરાક પાચન થવાનું કાર્ય ચાલે છે, તે સમયે "સ્નાયુમંડળી" (Nervous system) ને કોઇ પણ રીતે ચંચળ કરવી જોઇએ નહીં. એટલાજ માટે ખાધા પછી તરત સ્નાન કરવું તે તંદુરસ્તીને બહુ હાની કારક છે" જે તદુરસ્તીને માટે હરકત કારક છે, તે આપણા શાસ્ત્રમાં મહા પાપ તરીકે ગણાય છે ત્યારે આ ઉપરથી જણાઇ આવે છે કે, ખાધા પછી સ્નાન કરવું તે શારિક અને વૈજ્ઞાનિક પાપ છે; માટે ખાધા પછી બે ત્રણ કલાક સુધી કોઇએ નહાવું નહીં. સ્નાન કરતાં પહેલાં માથે પાણી રેડવું જોઇએ. પરંતુ ગુજરાત દેશની સ્ત્રીઓ માથે પાણી લગાડયા વગરજ સ્નાન કરી લે છે. દક્ષિણ, બંગાળા, અને ઉત્તર હિન્દુસ્તાનમાં માથાથી પગ સુધી પલાળી સ્નાન ન કરનારી સ્ત્રીને અપવિત્ર ગણે છે, તેને રાંધવા અથવા બીજી કોઇ ચીજને અડકવા દેતા નથી. શાસ્ત્રમાં પણ માથેથી પગ સુધી પલાળી નાહાવાનો નિયમ છે. યુરોપના વૈજ્ઞાનિક પંડીત અને ડાકતરોનો મત પણ આવોજ જણાય છે. પગ વિગેરે શરીરનો કોઇ ભાગ પાણીની સાથે અડકે તો સમસ્ત લોહી જોસ્સેથી ભેજા તરફ દોડી જાય છે. તેથી ભેજાને વિશેષ પ્રકારથી ધક્કો લાગે છે, અને ભેજામાં ઉથલ પથલ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આ ઉપરથી સહેજે જણાઇ આવે છે કે માથું ન પલાળી નહાવાથી તરેહ તરેહનાં દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન થાય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે, માટે સ્ત્રીઓએ માથાથી પગ સુધી

પલાળી નહાવું જોઇએ; બહેનો! જુઓ તેમ ન કરવાથી ઉનાળાને દહાડે તમારૂ માથું કેટલું ગંધાય છે, પરસેવાનો જોરે ધુપેલ અને હવાથી ઉડી આવેલો ધુળ કચરો એકઠો મળી માથું કેટલું ભારે જણાય છે, અને તેમાં કેટલાં જીવડાં ઉત્પન્ન થઇ કરડે છે, થોડા વખતમાં અથવા જુવાની અવસ્થામાં માથાના વાળ ઉડી જઇને તાલ પડે છે! આ બધુ કેમ તમોને ગમે છે? માથાનો દુઃખાવ, ચકરી, ફેર આવવા, મૃગી રોગ, સ્ત્રીલિંગમાંથી એક તરેહના સફેદ પદાર્થનું પડવું, પરમીયો વીગેરે ભેજાને દુર્બળ કરનાર અને તંદુરસ્તી બગાડનાર બહુ રોગ ભોગ માથુ ન પલાળી નહાવાથી લાગુ પડે છે. * માટે સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયે માથું પલાળી રોજ સવારે નાહાવું જોઇએ, અને કોઇ તરેહના રોગથી અથવા વિષય ભોગથી જેમનું માથુ હલકુ પડી ગયું છે અને ભેજુ દુર્બળ થઇ પડયુ છે તેમણે સ્નાન કરતા પહેલાં ફક્ત તાલુનો ભાગ સહેજ ઉના પાણીથી ધોઇ પછીથી આખા શરીર ઉપર પાણી રેડવું જોઇએ.

સ્ત્રી પુરૂષ સઘળાને પહેલાં આખા શરીરે અને માથે તેલ ચોપડી નહાવું જોઇએ. આપણી ચામડી મસણુ (કોમળ) રાખવા સારૂ શરીરમાં તેલ જેવો એક પદાર્થ વ્યાપક છે. આ તેલ જેવો પદાર્થ રહેવાથીજ ચામડી દ્વારાએ આપણને સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. સ્નાન કરતી વખતે તેલ જો ન ચોપડવામાં આવે તો ઉપર બતાવેલું દેહસ્થ તેલ ધોવાઇ જ્યારે ક્ષય થાય છે, ત્યારે શરીર અને સ્પર્શ ઇન્દ્રિયને

---

* See "Brain's Trouble"—by George Black, M. B.

આહાર અથવા ખાધા પછી સ્નાન કરવાને પાપ તરીકે ગણી આપણા સાસ્ત્રોમાં મના કરી છે. આ વિષે ડૉક્ટર વર્ડી કહે છે કે,—"ખોરાક પચાવવા માટે તાપની ઘણી જરૂર છે; આ સીવાય જ્યારે ખોરાક પાચન થવાનું કાર્ય ચાલે છે, તે સમયે "સ્નાયુ મંડળી" (Nervous system) ને કોઇ પણ રીતે ચંચળ કરવી જોઇએ નહીં. એટલાજ માટે ખાધા પછી તરત સ્નાન કરવુ તે તંદુરસ્તીને બહુ હાની કારક છે" જે તંદુરસ્તીને માટે હરકત કારક છે, તે આપણા શાસ્ત્રમાં મહા પાપ તરીકે ગણાય છે. ત્યારે આ ઉપરથી જણાઇ આવે છે કે, ખાધા પછી સ્નાન કરવુ તે શાસ્ત્રિક અને વૈજ્ઞાનિક પાપ છે; માટે ખાધા પછી બે ત્રણ કલાક સુધી કોઇએ નહાવું નહીં. સ્નાન કરતાં પહેલાં માથે પાણી રેડવુ જોઇએ. પરંતુ ગુજરાત દેશની સ્ત્રીઓ માથે પાણી લગાડયા વગરજ સ્નાન કરી લે છે. દક્ષિણ, બંગાળા, અને ઉત્તર હિન્દુસ્તાનમાં માથાથી પગ સુધી પલાળી સ્નાન ન કરનારી સ્ત્રીને અપવિત્ર ગણે છે, તેને રાંધવા અથવા બીજી કોઇ ચીજને અડકવા દેતા નથી. શાસ્ત્રમાં પણ માથેથી પગ સુધી પલાળી નાહાવાનો નિયમ છે. યુરોપના વૈજ્ઞાનિક પંડીત અને ડાકતરોનો મત પણ આવોજ જણાય છે. પગ વિગેરે શરીરનો કોઇ ભાગ પાણીની સાથે અડકે તો સમસ્ત લોહી જોસ્સેથી ભેજા તરફ દોડી જાય છે. તેથી ભેજાને વિશેષ પ્રકારથી ધક્કો લાગે છે, અને ભેજામાં ઉથલ પથલ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આ ઉપરથી સહેજે જણાઇ આવે છે કે માથું ન પલાળી નહાવાથી તરેહ તરેહનાં દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન થાય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે, માટે સ્ત્રીઓએ માથાથી પગ સુધી

પલાળી નહાવું જોઇએ; બહેનો! જુઓ તેમ ન કરવાથી, ઉનાળાને દહાડે તમારૂ માથું કેટલું ગંધાય છે, પરસેવાની જોરે ધુપેલ અને હવાથી ઉડી આવેલો ધુળ કચરો એકઠો મળી માથું કેટલું ભારે જણાય છે, અને તેમાં કેટલાં જીવડાં ઉત્પન્ન થઇ કરડે છે, થોડા વખતમાં અથવા જુવાની અવસ્થામાં માથાના વાળ ઉડી જઇને તાલ પડે છે! આ બધુ કેમ તમોને ગમે છે? માથાનો દુઃખાવ, ચકરી, ફેર આવવા, મૃગી રોગ, સ્ત્રીલિંગમાંથી એક તરેહના સફેદ પદાર્થનું પડવું, પરમીયો વીગેરે ભેજાને દુર્બળ કરનાર અને તંદુરસ્તી બગાડનાર બહુ રોગ ભોગ માથુ ન પલાળી નહાવાથી લાગુ પડે છે. * માટે સ્ત્રી પુરૂષ ઉભયે માથું પલાળી રોજ સવારે નાહાવું જોઇએ, અને કોઇ તરેહના રોગથી અથવા વિષય ભોગથી જેમનું માથુ હલકુ પડી ગયું છે અને ભેજુ દુર્બળ થઇ ગયુ છે તેમણે સ્નાન કરતા પહેલાં ફક્ત તાલુનો ભાગ સહેજ ઉના પાણીથી ધોઇ પછીથી આખા શરીર ઉપર પાણી રેડવું જોઇએ.

સ્ત્રી પુરૂષ સઘળાને પહેલાં આખા શરીરે અને માથે તેલ ચોપડી નહાવું જોઇએ. આપણી ચામડી મસૃણ (કોમળ) રાખવા સારૂ શરીરમાં તેલ જેવો એક પદાર્થ વ્યાપક છે. આ તેલ જેવો પદાર્થ રહેવાથીજ ચામડી દ્વારાએ આપણને સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. સ્નાન કરતી વખતે તેલ જો ન ચોપડવામાં આવે તો ઉપર બતાવેલું દેહસ્થ તેલ ધોવાઇ જ્યારે ક્ષય થાય છે, ત્યારે શરીર અને સ્પર્શ ઇન્દ્રિયને

* See "Brain's Trouble"—by George Black, M. B.

બહુ હરકત થાય છે. માટે બંગાળી, મદ્રાસી, અને દક્ષિણી સ્ત્રી પુરૂષોમાં તેલ ચોપડી નાહાવાનો રીવાજ પ્રબળ દેખાય છે. શરીરમાં તે કુદરતી તેલ જોઇએ તેટલા પરિમાણથી રહે તો અકસ્માત કોઇ તરેહની ખરાબ હવા શરીરમાં પેસી શક્તિ નથી. માથે તેલ ચોપડવાથી ભેજુ ઠંડુ રહે છે. આંખે, કાને, નાકે, સેરસીઆનું તેલ નાંખી સ્નાન કરવાથી સઘળી ઇન્દ્રિયો સ્વભાવિક સારી અવસ્થામાં રહે છે. આ કામમાં સરસીયાનું તેલ વાપરવું વધારે સારૂં. આજ કાલ બજારમાં ધુપેલ વગેરે બહુ તરેહ તરેહનાં સુંગંધી તેલ વેચાય છે, અને આપણા દેશની સ્ત્રીઓ તે વાપરે છે. તેથી માથાના કેશ, ભેજુ, અને તન મનને કેટલી મોટી હરકત થઇ રહી છે, તે આ સ્થળે કહેવા કરતાં અનુભવથી સમજી લેવું વધારે સારૂ. હેનાનુ તેલ, ધુપેલ જે ચીજો અને પ્રયોગથી બને છે, તેથી તે તેલમાં ઉષ્ણ ગુણવાળી બહુ તીવ્ર ગંધ હોય છે. દરેક ઉષ્ણ અને તીવ્રગંધ ભેજાને અતિશય કાર્ય કરાવનાર અને ઇન્દ્રિયોને અસ્વભાવિક રીતે ઉશ્કેરનાર છે * ધુપેલ વીગરે તીવ્રગંધવાળા તેલથી કામ વૃત્તિને પણ બહુ ઉશ્કેરણી મળે છે માટે સ્ત્રી પુરૂષોએ ધુપેલ વીગેરે તીવ્ર-

---

* It should never be forgotten, that amongst the well-fed and comfortable there are persons who are unable to withstand deleterious effects of even small quantities of hot and obnoxious smell. Wherever apparently causeless headaches, or brains troubles exist the possibility of their being produced by the undue use of such smelling things.—George Black, M. B.

ગંધવાળા તેલ ન વાપરી પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે મોગરા, ચંબેલી; કોપરેલ,-સરસીયાનું તેલ વાપરવું જોઇએ. આપણા દેશની સ્ત્રીઓને વાપરવાનું ધુપેલ તન, મન અને તંદુરસ્તીને બગાડનાર, માથામાં તાલ પાડી જુવાનીમાં ડોસી જેવી બનાવનાર ખરાબમાં ખરાબ તેલ છે. માટે ભયથી ધીકકારી ધુપેલ વગેરે તીવ્ર ગંધવાળુ તેલ વાપરવુ એકદમ ત્યાગ કરવું જોઇએ.

સ્નાન કરતી વખતે શરીરના સમસ્ત અંગ પ્રત્યંગો ટુવાલથી રગડી સારી રીતે સાફ કરી ધોઇ નાખવું જોઇએ. અને લોમકુપોનું મોઢુ સ્વચ્છ રાખવું એજ સ્નાન કરવાનો એક મુખ્ય ઉદેશ્ય છે. પરંતુ તે માટે બહુ વખત સુધી પાણીમાં પડી રહેવું નહી. બહુ વખત સુધી ભીના વસ્ત્ર અને ભીના કેશથી રહેશો તો બહુ તરેહના વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે. માટે સ્નાન કરી લીધા પછી તરત માથુ અને આખુ શરીર લુછી નાંખવુ જોઇએ સાબુ ચોળી નાહાવુ કે નહીં એમ ઘણાઓ પુછી શકે છે જેને સઘળી રીતે અનુકુળતા હોય તેને માટે સાબુ ચોળી નાહાવું કોઇ પણ રીતે હરકત કારક નથી. ટુંકામાં સાબુ ચોળી અથવા બીજું કાંઇ ચોળી, કોઇ પણ રીતે શરીર સ્વચ્છ રાખવુ જોઇએ.

સ્નાનનો અર્થ ફક્ત અંગ ઉપર પાણી રેડવુ અથવા એક બે ભુસકા મારી ઉઠી જવું એમ નથી. શરીરના દરેક અવયવોને ટુવાલથી ઘસી સ્વચ્છ રીતે સ્નાન કરવું જ સ્નાન કહેવાય છે મોઢુ ધોવુ એ પણ સ્નાનનો ભાગ કહેવાયછે. માટે દરેક સ્ત્રી પુરૂષે રોજ સવારે દાંત અને જીભ સાફ કરવાં જોઇએ. દાંત સાફ કરવાને માટે ચાક અથવ

કોલમા વધારે સારા છે. કોલસાથી મુખમાંની દુર્ગંધી નાશ થાય છે તથા દાતનું બંધારણ કઠણ અને સુદૃઢ થાય છે. મળ ત્યાગ કર્યા પછી પાણીથી ખુબ સાફ કરી મળદ્વાર ધોવુ અતિશય અગત્યનુ છે, દરરોજ સવારે માથા વગેરે સર્વ અવયવોને પનાળી નહાવુ જોઇએ, પરન્તુ આપણા દેશની સ્ત્રીઓ નેમ કરતી નથી. કેશ સુકાશે નહી, એજ ભયથી તેઓ દરરોજ માથું પનાળીને નાહાતી નથી તેથી કેવી મોટી હરકત થાય છે, શરીરમા કેટના વધારે રોગ પે। થાય છે, અને તદુરસ્તીને માટે કેટલુ નુકશાન છે, તે વિષે લક્ષ રાખી વિચાર પુર્વક માથુ ન પનાળી નાહાવાની કુટેવ સઘળા સ્ત્રી પુરૂષોએ ધીકારી ત્યાગ કરવી જોઇએ

ભોજન—ભોજન એટલે ખાવુ એ મનુષ્ય જીવનનુ એક પ્રધાન કાર્ય છે કાઇ ન ખાવાથી જીવ બચતો નથી, માટે ભોજન ઉપર સ્વાસ્થ્ય અથવા તદુરસ્તી સપૂર્ણ રીતે આધાર રાખે છે, એ કહેવુજ વધારે છે જુદા જુદા દેશમા જુદા જુદા ખોરાકની વ્યવસ્થા છે. મનુષ્ય "સર્વભુક્‌," તે ન ખાય એવી કાઇ ચીજ નથી જગતપ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાનવિદ ડાર્વિન સાહેબને એક જાતનો જીવડો ખાવાનો બહુ શોખ હતો સુનિપુણ ડાકતર સ્મીથ સાહેબે તેની લખેલી "કુદરતી મનુષ્યનો યોગ્ય ખોરાક" નામની ચોપડીમા મનુષ્ય શરીરની રચના પ્રત્યક્ષ દેખાડી પ્રમાણ કરી બતાવ્યુ છે કે, ફળ મુળજ મનુષ્ય જીદગીને યોગ્ય અને સારો ખોરાક છે ખરેખર, હુ એમજ ધારૂ છુ કે, એકજ તરેહનો ખોરાક સઘળા દેશના મનુષ્યને માટે કોઇ પણ રીતે ઉપયોગી થઇ શક્તો નથી દેશ દેશની સ્થિતિ અને જળ વાયુના ફેરફારથી ખોરાકનો બદોબસ્ત બહુ અગત્યનો છે.

બીજા દેશની વાત છોડી દઇ આપણા દેશની વાતજ કહીશુ હિન્દુશાસ્ત્રમા ઘણી ચીજને અખાદ્ય તરીકે લખેલી દેખાય છે અમુક દીવસે અમુક ચીજ ખાવી નહી, અમુક તિથી નક્ષત્રમા અમુક પદાર્થ ખાવો મહા પાપ કારક છે * એનો શુ કાઇ અર્થ નથી?

શરીરની જોડે નક્ષત્રાદિનો કેવો સબધ છે અને તેમના ફેરફારથી શરીરમા કયા કયા ફેરફાર ઉત્પન્ન થાય છે, તે બધુ આ નાની ચોપડીમા લખાય તેમ નથી જો આ બાબતમા કોઇને કોઇ તરેહનો શક અથવા અવિશ્વાસ હોય, તો તેણે મેસ્માર નામના એક ઇટાલીઅન પડીતનુ લખેલુ પુસ્તક † વાચવું જોઇએ જો નક્ષત્રાદિ ગ્રહના ફેરફારથી આ જગત્ અને શરીરમા ફેરફાર થતો હોય, તો એક દિવસે જે પોષક પુષ્ટિકારક, તે બીજા દિવસે હાનિ કારક કેમ ન થાય? હિન્દુઓ જેને અખાદ્ય—શરીર અને મનને સપુર્ણ અયોગ્ય કહે છે, તે હાલના પાશ્ચાત્ય સાયેન્સ દ્વારાએ પણ સિદ્ધ કરી દેખાડી શકાય છે પરતુ આ નાની ચોપડીમા તેટલી જગા નથી માટે એક બે વાત કહેવીજ બસ છે પરતુ તે કહેતા પહેલા શરીરમા કઇ રીતે ખોરાકથી લોહી થાય છે, તે હવે દેખાડવામા આવશે ખોરાક

* પ્રતિપદામા કુષ્માડ ખાવાથી આયુ ક્ષીણ થાય,
દ્વિતીયામા બૃહતી ખાવાથી રૂણ બહુ થાય
તૃતીયામા પટોળ ખાવાથી ચક્ષુમા થાય શૂળ,
ચતુર્થીમા મૂળા ખાવાથી ધન થાય નિર્મૂળ,
પચમીમા બોર ખાવાથી સર્વ કલક થાય,
ષષ્ઠીમા કડુ ખાવાથી સકળ દુખ ભોગાય જ્યોતિશાસ્ત્ર

† See the "Influence of Planets on humanity"—by Ashton Mesmer.

ન્યુમેન લખે છે—"ખોરાક અથવા ખાવાની ચીજ મોંઢામાં જતાની વારમાંજ લાળ (Saliva) ની જોડે મળી જાય છે, અને તરત તે નરમ અને એક તરેહનો બીજો પદાર્થ બની જાય છે. * તે ખોરાક પછી ગળાના નળ વાટે પાચન યંત્ર (Stomach) માં જઇ પડે છે. આ સ્થલે આશરે શેર પાણી જેવો એક તરેહનો પદાર્થ રહે છે, ઇંગ્રેજીમા તેને ગેસ્ટીક ફ્લુઇડ (Gastic fluid) કહે છે. તે પદાર્થની સાથે સયોગ થઇ ખોરાક એકદમ પ્રવાહી પદાર્થ જેવો થઇ જાય છે. એને ઇંગ્રેજીમાં "ચાઇમ" કહે છે. ત્યાર પછી આ પાણી જેવો પદાર્થ "ચાઇમ" મોટા આંતરડાની અંદર અને યકૃતમાં રહેલા એક તરેહના પદાર્થની સાથે મળી બે ભાગ થઇ જાયછે તેનો એક ભાગ મોઢામાનો લાળ (Saliva) જેવો થઇ જાય છે, એને "કાઇલ" કહે છે, અને બીજો ભાગ મળ મુત્ર થઇ નીકળી જાય છે. તેને "એક્સક્રેટ" કહે છે શરીરમાં અસંખ્ય નાની નાની કોથળીઓ રહેલી છે, તેઓ "કાઇલ" ને ખેંચી લે છે ત્યારે આ "કાઇલ" નીના નાના નળીમાં થઇ ધીમે ધીમે પરપરા ખભાની પાસે લોહીની જોડે આ વીને સયોગ થાય છે, ત્યાર પછી જમણા ફેફસામાં પેસી જાય છે. આ સ્થલે એનો દુષિત ભાગ "કારબોન" શ્વાસ

* આ ઉપરથી સહેજે જણાઇ આવે છે કે, મોઢાની લાળ પાચન શક્તિને માટે એક વિશેષ ઉપયોગી પદાર્થ છે. જેથી આ લાળ વધારે પરિમાણથી પેદા થાય તે સઘળાઓએ કરવું જોઇએ. પાન ખાવાથી આ લાળ વધારે ઉત્પન્ન થાયછે. એટલાજ માટે હિન્દુશાસ્ત્રમાં જમ્યા પછી પાન સોપારી ખાવાનું વિધાન છે. માટે જમ્યા પછી સઘળાએ પાન સોપારી ખાવું વધારે સારૂ છે.

પણ માંસ અતિશય ખાય જેમ તરેહ તરેહના દુ:ખ રૂપ રોગથી રીબાતા થઇ રહ્યા છે * તેમ હિન્દુઓ પણ ઘણું કરીને ઘી ખાંડથી બનેલા ભારે પદાર્થો અતિશય ખાઇ અનેક દુઃખ પામી રહ્યા છે મુસલમાનો શરીરના ખપથી જેટલું વધારે માંસ ખાય છે, તે તરત લોહીની સાથે મળી એનો એક નકામો પદાર્થ થઇ જાય છે કે જે શરીરને તદ્દન ઝેરી થઇ પડે છે ખરેખર, તે ઝેરી પદાર્થ છે અને જો તે શરીરમાં રહે તો એમ જાણવું તેથી મોટી નુકસાન કરી આવે છે માટે તે ઝેરી પદાર્થો કાઢી નાખવા વાસ્તે મનુષ્યના શરીરમાં પરમેશ્વરે રચી છે તેઓ આ ... લોહીમાંથી ... છે ... ન ... માંસ (તેમાં ... ભાગની વસ્તુ વધારે હોય છે) ... ચામડીમાંથી ... નાખવા મનુષ્યનાં ... અતિશય ... અતિશય ખાવાથી

* There is a cause of great waste in the excessive amount of food, more particularly of butcher's meat, which is eaten × × × The meat that is not needed is soon broken up in the blood into substances which are incapable of forming tissues. These substances are really poisonous and if allowed to remain in the system produce grave injury but in the skin, in the intestines, in the kidneys, they meet with thousands of glands whose duty it is to remove them from the blood. These glands are the so-called excretories.—George Black, M. B.

શરીર યંત્રોમા વધારે નકામાઇ અને ક્ષાર ઉપજે છે તેથી શરીરમા તરેહ તરેહના રોગ પેદા થાયછે, અને તદુરસ્તી બગડી જાય છે એજ ધારો લાડુ વિગેરે અતિશય ભારે ચીજ ખાનારાઓને લાગુ પડે છે, જે દહાડે ન્યાતમા અથવા કોઇ સગા વહાલાના ઘરમા જમવાનુ હોય છે, તે દહાડે સવારથી આ દેશના સ્ત્રી પુરૂષોમાના ઘણો ભાગ ઉપવાસ કરે છે, અથવા તો જરાક કાઇ ખાઇ લે છે આવી રીતે ભુખ મારવાથી શરીરયત્રો દુર્બળ અને અશકત થઇ પડે છે, વળી તે ઉપરાત જમવા જઇ લાડુ વગેરે ભારે પદાર્થ અતિશય વધારે ખાઇ જાય છે આવી રીતે જ્યારે અતિશય વધારે ખાવામા આવે છે ત્યારે સ્વભાવિક રૂપે શરીરયત્રોને વધારે કાર્ય અને વધારે શ્રમ થાય છે લોહી આવી અવસ્થામા અજીર્ણ અને અણઉપયોગીવસ્તુઓથી ભારે થઇ પડે છે તે સાથે શરીર ભારે લાગે છે, અજગરના જેવા પડી રહેવુ પડે છે, અને મનની સ્ફુરતી લોપ થઇ જાય છે, પછી એક બે દિવસ સુધી કાઇ સરૂ-લાગતુ નથી ખરેખર, આ તો પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, અને આપણા દેશના આવા અતિશય વધારે જમનાર સરવાને માલુમ છે આવી રીતે અતિશય વધારે ખાવાથી બહુ તરેહના રોગ વિકાર ઉપજે છે અને તદુરસ્તી એકદમ બગડી જાય છે * માટે સઘળાએ આ બધી વાત ઉપર લક્ષ રાખી

---

* When a great excess of food is habitually taken they are habitually overworked The blood under these circumstances, becomes loaded with improper materials, and it may be that the gouty habit is created, which in turn is prone, sooner or

ભેળએ ગડબડી કરવી નહીં; અને જો કદાચ તેનું પાણી કોઇ રીતે બગડી જાય તો તે પાણી ખુબ સારી રીતે ઉનું કરી જાડા કપડાથી ગાળી ટાઢું કર્યા પછી પીવું અથવા વાપરવું જોઇએ ભરી જઇએ તો બને, પણ ખરાબ પાણી વાપરવું નહીં, આવી દૃઢ પ્રતિજ્ઞા સર્વેએ કરવી જોઇએ.

વધારે પાણી પીવું અથવા અલ્પ પાણી પીવું એ ઉભયજ શરીર અને તંદુરસ્તીને માટે બહુ હરકત કારક છે. જમતી વખતે થોડું પાણી પીવું વધારે સારૂં. અતિશય તડકામાંથી આવી, અતિશય મહેનતથી એકદમ થાકી ગયા પછી થોડાક વખત સુધી આરામ ન લેઇ પાણી પીવું એને ઝેર પીવું એક બરાબર છે. માટે થોડાક વખત વિશ્રામ લેઇ હાથ, પગ, મોઢું ધોઇ પાણી પીવું જોઇએ. જમતી વખતે પાણી સીવાય બીજું કાંઇ પીવું કોઇ પણ રીતે ઉચિત નથી. હાલ કેટલાક દશની બહુ વિધ પ્રકારની પીવાની ચીજોનો પરચાર આપણા દેશમાં ચાલુ થઇ રહી છે; તેથી લોકોની તંદુરસ્તી અને દેશને જે મોટી હરકત થઇ રહી છે, તે દેશનું હીત ઇચ્છનાર દરેક વિચારશીલ પુરૂષને વિશેષ રીતે નુકશાન છે

પીવાની ચીજોમાં જે ભયંકર શરીર બગાડી નાખનાર: ભયંકર વિકાર વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર, તંદુરસ્તીને મૂળથી નાશ કરનાર વસ્તુઓ છે તેમાં દારૂ પહેલા વર્ગમાં અગ્રેસર છે દારૂનો મુખ્ય ભાગ જેથી લોકો ગાંડા થઇ પુનઃ પુનઃ તે ગ્રહણ કરવા તત્પર રહે છે તેને ઇંગ્રેજીમાં આલ્કોહોલ (Alcohol) કહે છે આ આલ્કોહોલ અને શરીર રચના ઉપર એની જે અસરો થાય છે તે જો બહુ સારી રીતે વર્ણન કરવા જઇએ તો સીમા કરતાં તેથી ઘણા

સતત ચોપડી થઇ શકે છે, પરંતુ આ નાની ચોપડીમાં તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન થઇ શકતું નથી. માટે ટુંકામાં દારૂ અને તેની અસરની કેટલીક મુખ્ય વાતો કહેવામાં આવશે, તે ઉપરથી અનુભવદ્વારાએ વાચનારે વિશેષ રીતે સમજી લેવું વધારે સારૂં છે આજ કાલ આ દેશના કેટલાક ઉંચા કુળના સદ્ગૃહસ્થોમાં કેટલીક વિલાયતી પીવાની ચીજો માનપૂર્વક અને બહુ પ્રેમસાથી વપરાય છે, તેમાં વળી મે મારી નજરે પ્રત્યક્ષ જોયું છે કે, કેટલાક ઉંચા કુળના વિદ્વાન પુરૂષો ઔષધ તરીકે નહીં પણ મોજ મજાને માટે તેમની પત્નીઓને 'રોઝ લીકર' 'સામ્પેન' "પોર્ટ વાઇન' વગેરે ઓછા અલ્કોહોલવાળા દારૂથી માંડી 'બ્રાંડી' "વ્હીસ્કી' વગેરે વધારે અલ્કોહોલવાળો દારૂ પાય છે અને પોતે પણ પીએ છે જે દારૂમાં જેટલો વધારે અલ્કોહોલનો ભાગ રહે છે, તે તેટલોજ વધારે નુકશાન કરે છે તેઓ થોડા વખતની મોજ મજાને માટે આવું કરી પોતાના અને બાળ બચ્ચાઓના આખા જન્મારા માટે કેવા મોટા દુઃખ દુર્દશા સરજી રહ્યા છે, તે નિચે પરંપરા થોડુંક બતાવવામાં આવ્યું છે

મનુષ્યની જોડે દારૂનો કેવો સંબંધ અને દારૂના અલકોહોલીક ભાગ શરીર રચના ઉપર કેવા ભય રૂપ કાર્ય કરે છે તે જેમ ડાકુ વિગેરે તરેહની પરિપાટીથી મોટા મોટા અનુભવશીલ ડાક્તરોએ જાહેરમાં આપ્યું છે તેની કટલી ટુંકી હકીકતો નીચે પ્રમાણે છે દારૂ જરા પીવાથી મોટી નસ અને મોટી નસો વધારે વિસ્તરેલી થાય છે રક્ત પ્રવાહની ગતિનું મારૂં વધે છે તેની પીનારના મનમાં સંતોષ અને આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે એ સંતોષ

સહેજે પચી જાય એટલો ખોરાક ખાવો જોઇએ. વધારે ખાવાનો લોભજ વધારે દુઃખદાયક છે, જે દુઃખદાયક છે તે ધિક્કારી ત્યાગ કરવું જોઇએ. ખાતી વખતે બહુ ઉતાવળ કરવી નહીં. વધારે વાર સુધી બેસી સારી રીતે ચાવી ખાવું જોઇએ. સવારે એક તરેહનો અને રાત્રે બીજી તરેહનો ખોરાક ખાવો જોઇએ. દર રોજ એક તરેહના ખોરાકથી જઠરાગ્નિ મંદ થઇ જાય છે, ભુખ અને ખોરાક ઓછાં થઇ પડે છે. તેથી તંદુરસ્તી બગડવાની અને શરીર બહુ રોગના ભોગ થઇ પડવાની સંભાવનાછે. માટે દરરોજ અન-

---

later, to produce degeneration of the walls of the blood-vessels, resulting in apoplexies. Habitual overeating or habitual drinkuig plays havoc with vitality. Many well-to-do persons eat more than is necessary for the requirements of the system, but Nature has provided for the removal of this excess. It should not be forgotten, however, that overwork brings enfeeblement to the eliminating glands, and an excess of noxious matter in the blood is a constant irritation to the emunctories. Enfeebled and irritated, no wonder that these long-tried but faithful servants often finally become fatally diseased. × × × Under these circumstances, the impoverished blood fails to nourish the nerve-centres, and headache, hysterical symptoms, and other manifestations of lowered nerve-tone soon show themselves.—George Black, M. B.

રેથા પ્રમાણે ખોરાક બદલવો એ સઘલાને માટે કર્તવ્યકર્મ છે. તીખા, ખાટા, હુંગળી, લસણ, હીંગવિગેરે પદાર્થો વધારે ખાવાજ નહીં. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં પણ આવા ખોરાકને તમો અને રજોગુણી ખોરાક તરીકે ગણી ખાવાને વારંવાર ના પાડી છે. બહુ તરેહની પરીક્ષાથી જોવામાં આવ્યું છે, કે તીખા, ખાટા, હીંગ વગેરે પદાર્થ અતિશય ખાવાથી મેજુ, પાચનક્રીય વિગેરે શરીરયંત્રોને અને ઇન્દ્રિઓને વધારે ઉશ્કેરણી અને અતિશય શ્રમ થાય છે, તેથી શરીરમાં નબળાઇ અને ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. આ બાબતમાં આપણા રૂષિયો જે ખોરાક અને નિયમ મુકરર કરી ગયા છે તે પાળવાથી અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી કોઇને કોઇ તરેહના રોગ વિકાર લાગુ પડવાની કંઇ સંભાવના નથી.

પાન—પીવું. મનુષ્યની જીંદગી રક્ષાને માટે ખોરાક, હવા, પ્રકાશ જેમ અતિશય અગત્યના છે તેમજ પીવાનું પાણી પણ જાણવું. પણ પ્રાણીઓના જીવની રક્ષાને માટે પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે પાણી પેદા કર્યું છે, ત્યારે પાણીના ઉપર પણ તંદુરસ્તી આધાર રાખતી દેખાય છે. પીવાનું પાણી જો બગડી જાય તો તે ઝેર જેવુ સમજી ત્યાગ કરવું જોઇએ, આતો કહેવુંજ વધારે છે. પરંતુ તે કેટલાઓ સમજે છે? પીવાના દોશથીજ આજે દેશનાં સ્ત્રી પુરૂષો અને બાલબચ્ચાંઓ અનેક તરેહનાં દુઃખ દરદ ભોગવી અનંત કલેશ પામી રહ્યાં છે. આ વાત સઘળાએ યાદ રાખવી જોઇએ કે, રેતી અને કોલસાથી અતિશય દુષિત જળ પણ અતિશય નિર્મળ સ્વચ્છ થાય છે. જે તળાવ અને કુવાનું પાણી પીવા અને નહાવાને માટે વપરાય છે, તે શુદ્ધ અને સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ. તે તળાવમાં અથવા કુવાની આજુ બાજુએ

કોઇએ ગંદકી કરવી નહીં; અને જો કદાચ તેનું પાણી કોઇ રીતે બગડી જાય તો તે પાણી ખુબ સારી રીતે ઉનુ કરી જાડા કપડાથી ગાળી ટાડુ કર્યા પછી પીવુ અથવા વાપરવું જોઇએ. મરી જઇએ તો ભલે, પણ ખરાબ પાણી વાપરવુ નહીં, આવી દૃઢ પ્રતિજ્ઞા સઘળાએ કરવી જોઇએ.

વધારે પાણી પીવું અથવા અલ્પ પાણી પીવુ. એ ઉભયજ શરીર અને તદુરસ્તીને માટે બહુ હરકત કારક છે. જમતી વખતે થોડું પાણી પીવું વધારે સારૂ. અતિશય તડકામાંથી આવી, અતિશય મહેનતથી એકદમ થાકી ગયા પછી થોડાક વખત સુધી આરામ ન લેઇ પાણી પીવું અને ઝેર પીવુ એક સરખુજ છે. માટે થોડોક વખત વિશ્રામ લેઇ હાથ, પગ, મોંઢુ ધોઇ પાણી પીવું જોઇએ. તરસની વખતે પાણી સીવાય બીજુ કાંઇ પીવું કોઇ પણ રીતે ઉચિત નથી હાલ ઇગ્રેજી ઢબની બહુ વિધ પ્રકારની પીવાની ચીજો પરંપરા આપણા દેશમાં ચાલુ થઇ રહી છે; તેથી લોકોની તદુરસ્તી અને દેશને જે મોટી હરકત થઇ રહી છે, તે દેશનુ હીત ઇચ્છનાર દરેક વિચારશીલ પુરૂષને વિશેષ રીતે માલુમ છે.

પીવાની ચીજોમાં જે સઘળુ શરીર બગાડી નાખનાર; ભયંકર વિકાર વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર, તદુરસ્તીને સમુળથી નાશ કરનાર વસ્તુઓ છે તેમાં દારૂ પહેલા વર્ગમાં ગણાય છે દારૂનો મુખ્ય ભાગ જેથી લોકો મોહિત થઇ પુનઃ પુનઃ તે સર્વનાશ કરનાર દારૂ પીએ છે તેને ઇગ્રેજીમાં અલ્કોહોલ (Alcohol) કહે છે. આ આલ્કોહોલ અને શરીર રચના ઉપર એની જે અસરો થાય છે તે જો બરાબર રીતે વર્ણન કરવા જઇએ તો આ કરતાં મોટી એક

સ્વતંત્ર ચોપડી થઇ શકે છે, પરંતુ આ નાની ચોપડીમાં તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન થઇ શકતુ નથી, માટે ટુંકામાં દારૂ અને તેની અસરની કેટલીક મુખ્ય વાતો કહેવામા આવશે, તે ઉપરથી અનુભવદ્વારાએ વાચનારે વિશેષ રીતે સમજી લેવુ વધારે સારૂ છે. આજકાલ આ દેશના કેટલાક ઉચા કુળના સદ્‌ગૃહસ્થોમા કેટલીક વિનાયતી પીવાની ચીજો માનપૂર્વક અને બહુ પ્રેમસાથી વપરાય છે, તેમા વળી મે મારી નજરે પ્રત્યક્ષ જોયુ છે કે, કેટલાક ઉંચા કુળના વિદ્વાન પુરૂષો ઔષધ તરીકે નહીં પણ મોજ મજાને માટે તેમની પત્નીઓને "રોઝ લીકર" "સ્પાપેન" "પોર્ટ વાઇન" વગેરે ઓછા અલ્કોહોલવાળા દારૂથી માંડી "બ્રાંડી" "વ્હીસ્કી" વગેરે વધારે અલ્કોહોલવાળો દારૂ પાય છે અને પોતે પણ પીએ છે જે દારૂમા જેટલો વધારે અલ્કોહોલનો ભાગ રહે છે, તે તેટલોજ વધારે નુકશાન કારક છે તેઓ થોડાક વખતની મોજ મજાને માટે આવું કરી પોતાના અને પોતાના બચ્ચાઓના આખા જન્મારા માટે કેવા મોટા દુઃખ દુર્દશા સરજી રહ્યા છે, તે નિચે પરંપરા થોડુંક બતાવવામા આવ્યુ છે

મનુષ્યની જોડે દારૂનો કેવો સંબંધ અને દારૂના અલ્કોહોલીક ભાગ શરીર રચના ઉપર કેવા ભયંકર કામ કરે છે તે જેમ બહુ વિધ તરેહની પરિક્ષાથી મોટા મોટા અનુભવશીલ ડાક્તરોએ જાણ્યુ મા આવ્યુ છે, તેની કેટલીક ટુંકી હકીકતો નીચે પ્રમાણે છે દારૂ જરાક પીવાથી મોટી નસ અને લોહીની નસ વધારે ઉશ્કેરાયેલી થાય છે, ગત પ્રવાહની ગતિનું કાર્ય વધે છે તેથી પીનારના મનમા સંતોષ અને આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે એવા સંતોષ

અને આનંદની લાગણી મહા અનર્થનું મુળ છે. પહેલ વહેલાં જેટલો દારૂ પીવાથી તે લાગણી પેદા થાય છે, બે ચાર દિવસ પછી તેટલો પીવાથી બીલકુલ ઉપજતી નથી. માટે વધારે પીવો જોઇએ. એવી રીતે પરંપરા પીવાનું જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે ભેજા અને હૃદયને પક્ષાઘાતી રોગી જેવું જડ બનાવી દે છે, બુદ્ધી વિચાર લોપ થઇ જાય છે, ધીમે ધીમે તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે અને શરીરમાં તરેહ તરેહના વિકાર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થઇ પ્રબળતાને પામે છે. આ સઘળી શારિરીક અને માનસિક નુકશાનની વાતો પીનારના જાણવામાં જેટલી ઓછી આવેછે તેટલોજ તે વધારે દારૂ પીએ છે, અને લોહી વધારનાર, બળ વધારનાર તથા પુષ્ટિકારક પદાર્થ તરીકે સમજે છે. પરંતુ વિશેષ વિશેષ પરિક્ષાથી જોવામાં આવ્યું છે કે, સાધારણ માણસો જેવો ધારે છે તેવો દારૂ લોહી વધારનાર અને બળ વધારનાર ફાયદાકારક પદાર્થ નથી. ખરેખર, જેમ લોકો એને ધારે છે તેમ તે દારૂ શરીરને ગરમ કરનાર પણ નથી. જ્યારે દારૂ પીવામાં આવે છે ત્યારે શરીરમાં એક તરેહની ઉષ્ણતાની લાગણી પેદા થતાં અને મોઢું હાથ લાલચોલ થઇ જતા દેખાય છે. તે ઝીણા ઝીણા રક્તવાહી કોષ— જેને ઇંગ્રેજીમાં કૅપીલરીઝ (Capillaries) કહે છે તેમના વિસ્તાર થવાનું કાર્યજ એનું કારણછે, એટલે દારૂ પીવાથી ઝીણા ઝીણા રક્તપ્રવાહીઓ આકાર પ્રકારથી વધી વિસ્તાર થઇ પડે છે. એજ હીલચાલરૂપી કાર્યનું પરિણામ ઉષ્ણતા અને લાલચોળપણુંછે. પરંતુ દારૂ પીવાથી શરીરમાં ઉષ્ણતા થોડા વખત સુધી રહેછે, અને જ્યાં સુધી આ ગરમીની લાગણીનો અનુભવ થાય છે, ત્યાં સુધી તે ખરેખર શરીરમાં ઠંડી ઉત્પ ન

કરવાનુંજ એક તરેહનું કાર્યછે એમ સમજવું. થરમોમીટરયત્ર, એટલે તાપ જોવાનું યંત્ર મુકીજોવાથી તે તરત જણાઇ આવેછે; અને જેમ જેમ વધારે દારૂ પીવામાં આવેછે તેમ તેમ ઠંડી વધતી દેખાય છે. જ્યારે હદ ઉપરાંત દારૂ પીવામાં આવેછે અને પીનાર વધારે મસ્ત થઇ વધારે વધારે પીતા જાયછે, ત્યારેજ દારૂ ભયંકર હરકત કારક થઇ પડે છે. કારણ કે પાચનકોશની નસો દારૂનો વધારે ભાગ ચુસી લે છે, અને તે સેઇને એકદમ કાળજામાં મુકી દે છે ત્યાં જઇ દારૂના ઍલકોહોલીક ભાગ જે કાર્ય કરે છે, તેથી તે કાળજુ હમેશને માટે સુજી જાય છે અને દુઃખે છે. મારેજ અતિશય દારૂ પીનારાઓ કાળજાના દરદથી મરી જતા દેખાય છે. *

ભેજાની અથવા મગજની ઉપરતો વળી આ કરતાં દારૂનું વિશેષ વિલક્ષણ કાર્ય જણાય છે. જ્યારે બહુ લાંબા વખત સુધી દારૂ પીવામાં આવે છે ત્યારે ભેજાના ઝીણાં ઝીણાં છિદ્રો જેને ઇંગ્રેજીમાં વેન્ટ્રીકલ્સ (Ventricles) કહે છે, તેમાં દારૂના ઍલકોહોલીક ભાગ વધારે પરિમાણથી ભરાઇ કેવાં કેવા અજાયેબ બનાવો બનાવી આપે છે, તે નીચે આપેલી વિગતો ઉપરથી વાંચનારને સ્પષ્ટ રૂપે અનુભવ થઇ જશે, કે દારૂ પીવો અને મનુષ્ય કુલનો હ્રસ કરવો એ સમાન મોટું પાપ છે. ૧૮૮૪ ની સાલના પાર્લામેન્ટના રીપોર્ટમાં એમ જણાવે છે, કે ત્યાંના ૯૮ ગાંડા તુરંગોમાં ૧૨૦૦૭ ગાંડા માણસો હતા, તેમાંથી ૧૭૯૯ અથવા સેકડે ૧૫ માણસ અતિશય દારૂ પીવાથી અને સેકડે ચાર માણસો અતિશય સ્ત્રીસહવાસની સાથે ઘણો દારૂ વાપરવાથી

* See Alcoholic action on the human system.—by George Black, M. B.

ગાંડા થઇ તુરંગમાં આવ્યા હતા. ડાકતર હચીનસન (Dr. Hutchinson) તેના એક રીપોર્ટમાં જણાવે ગ્લાસગો(Glasgo)ના ગાંડા તુરંગમાં સન ૧૮૪૦થી ૧ સુધી જેટલા ગાંડાઓ આવ્યા હતા તેમાંના દરેક માણસમાંથી ત્રણ એટલે સેંકડે ૭૫ માણસ દારૂ પીવાથ ગાંડા થઇ ગયા હતા. ત્યાર પછી ૧૮૭૨ ની સાલના સરકારી રીપોર્ટમાં એમ જણાવે છે કે, વેકફીલ્ડના ગ તુરંગમાં જેટલા ગાંડાઓ હતા તેમનામાંના સેંકડે ૧૬ પુ અને સેંકડે ૭ બાયડીઓ દારૂ પીવાથી ગાંડા બની આવ્ હતાં. તે સીવાય ઇગ્લાંડનાં ભીખારી ગાંડાઓને માટે સરકારી બંદોબસ્તો છે, ત્યાંના વાર્ષીક એકંદર રીપોર્ટમ જણાવે છે કે, તે સઘળા ગાંડા તુરંગોમાં એકંદર જેટલા માણસો હતા તેમનામાંના સેંકડે ૧૧ માણસોની આવી દુર્દ શાનું કારણ દારૂજ હતું; અને, તેમનાં નામ "દારૂડીઆ ગાંડા ભીખારી" "Alcaholic insane paupers," કેવાય છે, તેમના પાલણ પોષણને માટે સરકાર તરફથી દર સાલ પૈંડ ૮૦,૦૦૦ થી ૧૦૦,૦૦૦ પૈંડ એટલે ૮૦,૦૦૦ રૂપૈઆથી ૧૬૦૦૦૦૦ રૂપીઆ ખરચ થતા હતા. આ સિવાય ઉત્તર યુરોપના રોગ અને મૃત્યુ સંબંધી નોંધ (Record) ઉપરથી સઘળા સ્થળે દારૂ પીવાનું પરિણામ આવુંજ દેખાય છે; પરંતુ ઉત્તર યુરોપના રોગ અને મૃત્યુ સંબંધી નોંધમાંથી આ શીવાય વળી કેટલાક વિશેષ વિલક્ષણ હકીકતો ઉપયોગી સમજી નીચે આપવામાં આવે છે. ડાકતર હેસ સાહેબે (Dr. Hess), સ્વીડનના એક ગાંડાના તુરંગમાં જોયું હતું કે, ત્યાંના અરધા કરતાં વધારે ગાંડા દારૂડીઆ હતા. આકરતાં વળી વધારે ભયંકર બનાવની વીગતો

છે. નોરવેમાં જ્યારે દારૂનો ભારે કર ઉઠાડી દેવામાં આવ્યો, ત્યારે લોકોને દારૂ પીવાની ટેવ વધી જવાથી જે દુઃખદાયક ભયંકર પરિણામ આવ્યું તે આ નીચે પ્રમાણે છે. સન ૧૮૨૫ થી ૧૮૩૬ સુધી અગિઆર વર્ષમાં ત્યાંની સમસ્ત પ્રજાની અંદર રોગ ભોગની સંખ્યા અતિશય વધી ગઇ હતી. ઘેલાઇ (Mania) સેંકડે ૪૧, મનોચાટ (Melancholy) સેંકડે ૬૯; ચિત્ત ભ્રાંતિ (Delerium) અને ચિત્ત વિક્ષેપ (Dementia) સેંકડે ૨૫ કેસ થઇ ગયા હતા. આ કરતાં પણ અતિશય વધારે દારૂ પીવાની ખરાબ અસર બચ્ચાંઓમાં થવા લાગી, એટલે બાળકોમાં ઘેલાઇ (Idiocy) પહેલાં કરતાં દોઢસો ગણી વધી ગઇ હતી. આવી રીતે રોગીઓની સંખ્યા વધારે થવાનું મુખ્ય કારણ દારૂનો ખપ વધી જવાનુંજ હતું. તે ડાકતર ડલ સાહેબ(Dr.Dahl) ની શોધ ઉપરથી જાણવામાં આવ્યું છે. તેણે જોયું હતું કે, ૧૧૫ ઘેલા છોકરામાંથી લગભગ ૭૦ છોકરા દારૂ પીનાર પીતા માતાથીજ ઉત્પન્ન થયા હતા. જ્યારે વિલાયત જેવા ઠંડા દેશોમાં દારૂ પીનાર સ્ત્રી પુરૂષ અને બાલ બચ્ચાંઓની આવી દુઃખ દુર્દશા દેખાય છે, ત્યારે આપણા હિન્દુસ્થાનના ગરમ દેશોમાં દારૂ પીવો એ કેવુ સર્વનાશકારક મહા પાપ છે, તે ઉપલા અને નીચે આપેલા ડાકતર બ્લાક સાહેબના કહેવા ઉપરથી વાંચનારને સમજી લેવું વધારે સરૂછે * દારૂ પીવાથી જેમ તદુરસ્તી બગડી જાય

* Drunkenness in the present may be the cause not only of idiocy in the offspring, but of various other outputs of nervous degeneration and nervous weaknesses. From what has been said it is plain that

છે અને શરીરમાં તરેહ તરેહના રેાગ વિકાર ઉત્પન્ન થઇ બહુ દુઃખ આપે છે એટલુંજ નહીં પણ બાલ બચ્ચાઓની બહુ તરેહથી દુર્દશા થાયછે, તેમજ ભાંગ,ગાંજો,અફીણ વીગેરે કેફી પદાર્થ ખાવાથી અથવા પીવાથી પણ રેાગ ભેાગ અને દુઃખ દુર્દશા થાય છે; ટુંકામાં એમ સમજી લેવું. આપણને વિશેષ રીતે કહેવાની કાંઇ જરૂર નથી. પરંતુ દારૂ જેવા કેફી પદાર્થ સીવાય પણ બીજી કેટલી બહુ હરકત કારક વિલાયતી પીવાની ચીજો હાલ આપણા દેશના ઘેરેાઘેર વપરાઇ રહી છે, હવે તે વિષે થેાડેાક વિચાર કરવેા જોઇએ.

ચાહ અને કાફી પીવી એ હાલ આપણા લેાકોમાં એક ફેશન જેવું થઇ પડ્યું છે; એમ કહીએ તેા ચાલે. ગરીબ ભીખારીઓથી માંડી તે શેઠ સાહુકાર સુધી સઘળા કુટુંબના જુવાન તેમજ ઘરડાં સ્ત્રી પુરૂષો દરરોજ ચાહ અને વખતેા વખત કાફી પીતા દેખાય છે. હવે જો તેમને પુછવામાં આવે કે, તમેા ચાહ કેમ પીઓછેા? તેા સઘળાની પાસેથી એક સરખેાજ વિચાર વગરનેા જવાબ મળશે—કોઇ એમ કહેશે કે, યુરોપીયન સાહેબેા પીએછે, માટેજ અમે પીએ છીએ. અને બીજાઓ એમ કહેશે કે, મારા શેઠ વિગેરે સારા સારા લેાકેા પીએ છે, માટે અમે પણ પીએ છીએ. આ સીવાય

---

the habitual use of large quantities of Alcohol is a deadly sin against the brain and its dependencies. The result of an occasional debauch are far less serious to the man or woman than are those of habitual slight intoxication or 'befuddling''—George Black, M. B.

વિશેષ તેઓ કશું બોલી શકતા નથી. આવી રીતે એકને ખોળએ ચાહ અને કૉફી પીવાને શીખવાડવાથી આજે કેવી મોટી હરકત થઇ રહી છે—નસો દુર્બળ થતી જાય છે, શરીરમાં તરેહ તરેહની વ્યાધિ ઉત્પન્ન થઇ રહી છે, અને તંદુરસ્તી બગડી રહી છે, તે વિષે તેમાંના કોઇની નજરજ નથી. પણ પીવાનું જોઇએ, તે પણ થોડું નહીં, રોજ બે વાડકી મળે તો વધારે સારૂં!'

વિશેષ પરિક્ષાથી જાણવામાં આવ્યું છે, કે ચાહનાં પાંદડાંમાં એક અતિશય તીવ્ર વસ્તુ છે, તે કેરોસાઇન તેલના જેવી પાતળી, સહેજ ભુરી અને ચીકાસવાળી છે, ઇંગ્રેજીમાં એને "થીયન" (Thion) કહે છે. આ થીયન અથવા ચાહનુ સત્ત્વ, મેજા, નસ અને લોહીને અતિશય ઉત્તેજન આપનાર અને તેમના કાર્ય અસ્વભાવિક રીતે વધારીદે આપનાર દારૂના સત્ત્વ આલ્કોહોલ જેવીજ તીવ્ર વસ્તુ છે. કૉફીમાં પણ એજ તીવ્ર વસ્તુ "થીયન" છે. પરંતુ ચાહ અને કૉફીમાં આ વસ્તુ એક સરખી નથી, ન્યુનાધિક પરિમાણથી રહેલી છે; માટે ચાહ અને કૉફી એકજ જાતિ વસ્તુ કહેવાય છે, અને શરીર યંત્રમાં તેમની એક સરખીજ અસર થાય છે. ચાહનાં પાંદડાં બહુ વખત સુધી ગરમ પાણીમાં પડી રહેવાથી આ વસ્તુ "થીયન" ધીમે ધીમે નીકળી આવે છે. તે જ્યારે પીવામાં આવે છે ત્યારે પેટમાં જઇ જઠરાગ્નિ મંદ કરે છે, પાચન શક્તિ ઓછી કરી નાંખે છે; અને લોહીની સાથે મળી એક પ્રકારના ઉથલ પાથલ ઉત્પન્ન કરે છે, અને વળી જે નસોમાંથી જઇ લોહીની સાથે મળી જાય છે, તે નસોને અસ્વભાવિક રીતે ઉશ્કેરી ચંચળ કરી આપે છે, અને તેથી મેજાનુ અનર્થ કાર્ય અતિશય

વધી જાય છે. દરેક અસ્વાભાવિક અને અતિશય કાર્ય ભેજા વગેરે શરીર યંત્રાના ચાક અને ક્ષય લાવવાનું કારણ છે. ત્યારે, આવી રીતે દરરોજ ચાહ પીવાથી અને તે સાથે ચાહનું તે ઝેરી સત્ત્વ થીયન પેટમાં જવાથી તંદુરસ્તીને માટે કેવી મોટી હરકત છે તે કહેવા કરતાં અનુભવથી સમજી લેવું વધારે સારૂં.

આ દેશના લોકોને ચાહ બનાવવાની બીલકુલ આવડતોજ નથી. તેઓ દરરોજ ચાહનાનામથી ઝેર બનાવીનેજ પીએ છે, એમ કહીએતો ચાલે. તેઓ પાણીમાં ચાહ મુકી અથવા ટાઢા પાણીની સાથે ચાહ નાંખી બહુ વખત સુધી ઉકાળે છે, અને તેમાં તજ, લવીંગ, મરી વીગેરે તીખા અને તીવ્ર મસાલા નાંખે છે; ત્યાર પછી દુધ સાકર નાંખી પીએ છે. હવે જુઓ એ ચાહ છે કે ઝેર! અભણની આગળ એ ચાહ છે, પરંતુ ભણેલા માણસની આગળ એ તદન ઝેર જેવી વસ્તુ છે. કારણ કે પાણીમાં ચાહ નાંખી ઉકાળવાથી તે ચાહમાં રહેલું ઝેરી સત્ત્વ "થીયન" નિકળી આવેછે. તે થીયન નામનું સત્ત્વ જાતે તિવ્ર સત્તાવાળું છે, વળી તે સાથે તજ, લવીંગ વીગેરે તીખા અને તીવ્ર પદાર્થો ભળવાથી તે અતિશય વધારે તીવ્ર ઝેર થશે એમાં કાંઇ શક નથી. આવી રીતે તે ઝેરી સત્ત્વ "થીયન" વધારે પ્રબળ થઇ જ્યારે શરીરમાં પેસે છે, ત્યારે તેનું કાર્ય પણ ત્યાં તેમજ થાય છે— ભેજાનુ કાર્ય અસ્વાભાવિક રીતે વધી જાય છે, નસ, લોહી અતિશય ઉત્તેજીત થઇ અનિયમીત કાર્ય કરે છે, તેનું પરિણામ ભેજાની નબળાઇ, નસોનો ચાક, લોહીનુ પાતળુ થવું, જઠરાગ્નિમંદ, પાચન શક્તિ ઓછી, શરીરની દુર્બળતા અને બંધ કોષ વિગેરે ઘણી તરેહનાં વિકાર

વ્યાધિ ઉપજે છે. માટે આ દેશમાં ચાહ પીવો તે શરીરને કેટલી મોટી હરકત કારક અને તંદુરસ્તી બગાડનાર છે, હું ધારૂં છું કે, તે હવે વાંચનારને જાણવાનું કાંઇ બાકી રહ્યું નથી.

કૉફી પણ ચાહના જેવીજ હરકતકારક છે; પરંતુ તેની અસરમાં વિશેષ વિલક્ષણતા જણાયછે. ચાહના પ્યાલામાં તે ઝેરી સત્ત્વ "થીયન" કાંઇ ફેરફાર થયા વિના રહે છે, પરંતુ કૉફી પીવાને યોગ્ય થતા પહેલાં દેવતામાં શેકવી પડે છે, અને ત્યારે તેમાં રહેલો એક પ્રકારનો ક્ષારનો ભાગ જેને ઇંગ્રેજીમાં "અલ્કાલ્યોઇડ" (Alkaliod) કહે છે, તે ઉડી જાય છે, કૉફીનું સત્ત્વ "થીયન" બદલાઇ તીવ્ર ઝેહેર બની જાય છે, તેથીજ શેકેલી કાફીની અંદર ઉત્પન્ન થાય છે અને હમેશ કૉફીના પ્યાલામાં જોવામાં આવે છે, બીજી એક નવી વસ્તુ—"બળેલાસ્વાદ અથવા તિવ્ર અસરવાળું કૉફીનું ચીકાસવાળું સત્ત્વ" તેને (Empyreumatic or tarry oil of Coffee) કહેવામાં આવેછે. આવી રીતે અવસ્થાના ફેરફાર અને સ્વાદની વિલક્ષણતાની સાથે કૉફીની અસર શરીરમાં અતિશય વિલક્ષણ રીતે થતી દેખાય છે. કાફીનું તે રૂપાંતર થએલુ સત્ત્વ એવું તીવ્ર ઝહેર અને શરીર પરત્વે અસ્વાભાવિક ઉત્તેજન આપનાર છે કે, નીંદ્રાને ન આવવા દેવાની બાબતમાં એના જેવો બીજો કોઇ પદાર્થ નથી. આતો હરરોજનો અનુભવજ આપણને દેખાડી આપે છે, કે કાફી પીવાથી રાત્રે નિન્દ્રા આવતી નથી અને ઘણા લોકોને માટે ચાહ કરતાં કૉફી વધારે હરકતકારક છે અને મધુ-વિષ તરેહના મામાના દરદને પણ વધારી આપનારછે. ઘણી ખરી-વખતે જોવામાં આવ્યુ છે કે, જે લોકોનાં

પાચન કોષ દુર્બળ હોય છે અને લોહી પાતળું થઇ પડે છે, તેમનામાંજ કોફી આવા કલેશદાયક રોગ વિકાર ઉત્પન્ન કરી આપે છે: કાફી દરરોજ પીવાથી નીંદ્રા એકદમ જતી રહે છે. ઇન્દ્રિયોને અસ્વભાવિક રૂપે ઉશ્કેરે છે, અને ભેજાનું કાર્ય અતિશય વધી જાય છે, તેથી પરિણામે તંદુરસ્તી બગડી અને દેહ ભંગ થઇ બહુ રોગ ભોગવી મરવાની ઘણી સંભાવના છે. ત્યારે આ ઉપરથી એમજ જાણવામાં આવ્યું કે, ચાહ અને કૉફી બન્ને એક સરખીજ તંદુરસ્તી બગાડનારી બહુ હરકતકારક વસ્તુ છે. * પરંતુ તેમના તે ઊરી સત્વની અવસ્થાના ફેરફારથી શરીરમાં દરેકની અસર ન્યુનાધિક વિલક્ષણ દેખાય છે.

પૈસાદાર અને તંદુરસ્તમાં કેટલા એવા માણસ છે કે જેઓ થોડોક પણ ચાહ અને કૉફીની તે સર્વનાશકારક તીવ્ર અસર સહન કરી શકતા નથી. અને તે જેટલું દરેક માણસ પીએ છે, તે એમ નથી કે એકદમ હરકત કરે પરંતુ તેની અસર એવી છે કે ધીમે ધીમે ભેજા, નસ વિગેરે સઘળા શરીરયંત્રોને અતિશય અસ્વભાવિકરીતે ઉશ્કેરી

---

* Tea and Coffee in their crude state contain the same active substance called *thien* × × × It is probable, therefore, that the two beverages are similar in their general powers. The symptoms most frequently produced by them are headache and general nervousness—often, in Coffee-drinkers, dyspepsia being added to these ills, and sometimes also palpitation or other disturbances of the heart. Wherever apparently causeless headaches exist, the possibility of their

દુર્બળ અને અશક્ત કરી પાડી નાખે છે, જ્યારે તે બહુ લાંબા વખત સુધી પીવામા આવે છે જે સ્ત્રી પુરૂષો સ્વભાવિક નાજુક અને કોઇ તરેહના મહેનત કરવા વગર ફકત ઘરમાં બેસી દિવસ કાઢે છે, તેમને માટે ચાહ અને કૉફી પીવુ એ મોટા હરકતકારક શત્રુ છે આ દેશની સ્ત્રીઓના યોનીનિગમાથી જે એક તરેહના સફેદ પર બીઆ જેવો રસ નિકળે છે, તેનું એક મુખ્ય કારણ ચાહ અથવા કૉફી, જે તેઓપીએછે તેછે માટે ગુજરાતી સ્ત્રી પુરૂષો તમે મનમા કોઇ તરેહનો શક લાવ્યા વગર આ સઘળી પરદેશી પીવાની ચીજોને પરમ શત્રુ તરીકે સમજી એકદમ ધીક્કારી ત્યાગ કરવા જોઇએ અને જો ચાહ પીધા વગર બીલકુલ ન ચાલે તો તેમા સુંઠ, લવીંગ વીગેરે તીખા અને તીન પદાર્થ બીનકુલ નાખ્યા વગર, પહેનાં પાણી ઉકાળી, ચુલા ઉપરથી ઉતારી તેમા ચાહ નાખી આસરે પાચએક મીનીટ પછી એટલે જ્યારે તે પાણી ખુબ લાલ થઇ જાય ત્યારે તરત તેમાથી તે ચાહના પાદડા કાઢી, દુધસાકર નાખી પીવુ જોઇએ

---

being produced by the undue use of Tea or Coffee should always be thought of The worst of these cases are seen in poor men and women, who substitute tea for every thing, and live almost exclusively on bread and tea under these circumstances, thin or poor blood, with its train of nervous ness, neuralgias, hysterias &c, are sure to be produced, partly by the action of the tea, partly by the lack of proper food, partly by the strain of overwork and anxiety.—George Black, M B.

આ સઘળી ઉપર બતાવેલી પીવાની ચીજોના જેવીજ સર્વનાશકારક દેશી તમાકુ છે. આપણા દેશી બાળક જુવાન ઘરડા અને કેટલેક સ્થળે સ્ત્રીઓ પણ પોતાના લાભ નુકસાન ગણ્યા વગર ફક્ત બીજાને પીતા જોઇ શોખથી તમાકુ પીએ છે; અને તેની સર્વનાશકારક અસરથી તલ્પી તલ્પી અકાળ મૃત્યુને પામી રહ્યા છે, પરંતુ તે તેઓ સમજી શકતા નથી. માટે તમાકુ પીવાથી કઇ રીતે કયા કયા ભયકર રોગના ભોગ થઇ કેટલીક દુઃખ દુર્દશા ખમવી પડે છે તે વિષે થોડોક વિચાર કરવો જોઇએ. દારૂ, ચાહ અને કાફીના જેવાજ તમાકુ પણ મેજાના કાર્યને અતિસય વધારી, નસોને અસ્વભાવિક રીતે ઉશ્કેરી, મોહીનું સત્યાનાસ કાઢી, શરીરને નકામું બનાવી તંદુરસ્તીને બગાડી નાંખનારછે *

---

* Closely connected with this subjet of the alcoholic action is that of the use of certain narcotic stimulants-tobacco, coffee, tea and their congeners. It may be thought absurd to consider these substances under the head of dissipation—certainly the amount of injoury wrought by them falls a long way short of that produced by alcohol—nevertheless, they are potent of evil and their influence is very perceptible in the nervous disorders of modern life. In a class by itself stands tobacco—a substance which acts upon the human organism as a most deadly poison, but comes in time to be tolarated by the system and appears to be the daily solace of millions of human beings.—George Black, M. B.

જે દહાડે પહેલાં તમાકુ પીવામાં આવે છે, ત્યારે થોડાક તમાકુપી પણ ભયંકર બનાવ બને છે, આંખ લાલ ચોળ અને વિકાળ ભયંકર થાય છે, માથે ચકરી આવે છે, અને ઉલટી થાય છે, મનમાં ગભરામણ થાય છે, અને બેશુદ્ધી તથા મુર્ચ્છા આવેછે; પછી અતિશય થાક અને મહા ખરાબ લાગણી સાથે દુર્બળતા ઉત્પન્ન થાય છે. આતો પ્રત્યક્ષ અનુભવનીજ વાત છે. પછી જ્યારે પરંપરા પીવાની કુટેવ પડી જાય છે અને લાંબા વખત સુધી વધારે તમાકુ પીવામાં આવે છે, ત્યારે ચાહ અને કાફી કરતાં પણ વધારે ભયંકર એનું પરિણામ આવે છે. પેટમાં અને છાતીમાં બળે છે અને દુઃખાવ થાય છે, બંધકોષ જેવું અને ડુંટીની પાસે સુંક જેવુ થાય છે, જરાકમાં દમ ચઢી આવે છે, અને શ્વાસો શ્વાસે ખાંસી થાય છે, જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે અને ખોરાક ઓછો થઇ જાય છે, નસો ઢીલી પડી જાય છે, અને લોહીનું ફરવું (Circulation) ધીમુ પડી જાય છે. શરીરે થાક અને નબળાઇ હમેસાં વધતાં જાય છે અને મનમાં સદા ગભરામણ તથા બેચેની થાય છે; કશું સારૂં લાગતું નથી, અને વખતોવખત મુર્ચ્છા પણ આવે છે, મોંઢુ તથા આંખો ઉંડી પેસી જાયછે, અને તમાકુ પીનારનુ મોઢુ પીળા અથવા ફીકું દેખાય છે. એવી રીતે શારીરિક સઘળું વૈભવ ગુમાવી અને માનસિક શુખશાંતિ ખોઇ અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવી છેવટે હાલે હવાલ થઇ મરી જતા દેખાય છે. હવે જુઓ માણસ અજાણથી કેવા મોટા હરકત કરનાર સત્રુને પરમ મિત્ર સમજી પ્યારથી જીદગીનો સોબતી બનાવી લે છે.

ઘણા લેાકેાના મેાઢેથી વખતેા વખત સાંભળવામાં આવે છે કે, ગાંજાની સાથે દારૂ, તંબાકુ વીગેરે કાેઇપણ કેફી પદાર્થ પીવા અથવા ખાવામાં આવે તેા તે કેફપદાને બાબે કાેઇ દહાડેા કંઇ હરકત કરતેા નથી. આ તદ્દન ખેાટી વાત છે, સર્પને બહુ યત્ન લેઇ દુધપાથી ઉછેરવાથી ડંખવાની અને તેના ડંખથી ઝેર ચઢી મરી જવાની સંભાવનાજ વધારે હેાય છે, કેફી પદાર્થોનેા પણ આવેાજ ધારેા છે. ગાંજાની સાથે અથવા ગાંજા વગર જ્યારે પીસેા ત્યારેજ તે તેના સ્વભાવિક ધર્મ પ્રમાણે કાર્ય કરશે, તેા પરિણામ ફળનેા ભેાગ થાેડા અથવા વહેલા ખચીત ભેાગવવું પડે છે. તમાકુની ભયંકર અસર કેામળ પ્રકૃતિના લેાક ઉપર, ભેજાથી કાર્ય કરનારના ઉપર અને સુખેથી બેસી દીવસ કાઢનાર નાજુક માણસેાના ઉપર બહુ જલદીથી થાય છે, અને બહુ તરેહના વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન કરી તંદુરસ્તીને એકદમ બગાડી નાંખે છે.*
આપણા દેશના વિચારશીલ પુરૂષેા અને સારા સારા વેપારીઓના ધારવામાં એમ છે કે, તંબાકુ પીતા પીતા કાેઇ બાબતનેા વિચાર કરવાથી વિચાર દૃઢ થાય છે, સારી યુક્તિઓ સ્ફુરે છે અને તે બાબતનેા સારેા રસ્તેા મળી આવે છે. એજ વહેમથી તેઓ આ મહાન નુકસાન કરનાર તંબાકુ

* An important matter for the brain-worker to bear in mind is that tobacco-smoking has the effect, when used in excess, of causing dimness of vision which, of course, can only be remedied by giving up the habit for a time or altogether at once. The blood, too, is affected, and the little red-cells that perform the important function of carrying

પીવાને શરૂ કરે છે, અને પરંપરા તે ટેવ વધારતા જાય છે. જમીનદાર અને પૈસાદાર શેઠ શાહુકારોના બહુ તરેહના શોખના વ્યસન હોય છે, તેવાજ એક તરેહના શોખને માટે તેઓ તંબાકુ પીવાને શીખે છે અને ધીમે ધીમે તે વધારતા જાય છે. આપણા દેશના નિશાળીઆ વીગેરે બાળકો તેમની આજુ બાજુમાં બીજાઓને પીતા જોઈ બચપણના બીજા ઉમંગોની પેઠે એક તરેહના ઉમંગથી શુભાશુભ કાંઇ વિચાર્યા વગર તંબાકુ પીવાને શીખે છે, અને પરપરા તે સર્વ નાસકારક ટેવને વધારતા જાય છે ત્યાર પછી થોડાક વખતમાં મોટા મોટા રોગના ભોગ થઇ પડે છે અને તરેહ તરેહની દુઃખ દુર્દશાથી અકળાઇ અથડાઇ હાલે હવાલ થઇ મરી જતા દેખાય છે* દેશી બીડી અથવા વિલાયતી સીગારેટ પીનાર

---

oxygen to the tissues are reduced in number, and person has a pale anæmic look × × × That harm does result is abundantly proved when use passes into abuse, but the evils arising from excessive indulgence in tobacco are not for one moment to be compared with those arising from the abuse of alcohol.—George Black, M. B.

* The manifestations of the excessive use of tobacco are not always uniform, but in the great mojority of cases they consist of evidences of excessive nervous irritability, especially affecting heart. Minor ills such as chronic, sore throat, dyspepsia,

નિશાળીઆ અથવા બીજા બાળકો, અને હુક્કા ચલમ તથા બીડી પીનાર જુવાન, ઘરડા વિચારશીલ અથવા વેપારી, શેઠ સાહુકાર અથવા સાધારણ લોકો તંબાકુની ઉપર બતાવેલી સર્વનાશકારક અસરની વાતો હમેસ ધ્યાનમાં રાખી તે પીવાને ધીક્કારી એકદમ ત્યાગ કરવો જોઇએ. અને એવી મોટી હરકતકારક તથા સઘળી રીતે દુઃખ પમાડનાર શત્રુની જોડે પુત્ર પૌત્ર અથવા બીજા કોઇ સગા વહાલાની મિત્રાઇનો સબંધ ન થાય તે માટે પણ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. તંબાકુની માફક ગાંજો પણ તંદુરસ્તીને બગાડનાર અને શરીરમાં તરેહ તરેહના ભયંકર રોગ પેદા કરી અનંત દુઃખ લાવી આપનાર મોટો શત્રુ છે, પરંતુ તેના ગુણ ધર્મ તંબાકુ કરતાં કેટલેક દરજ્જે વધારે વિલક્ષણ છે, તે આ સ્થળે વિશેષ રીતે કહેવા કરતાં ટુકામાં એમ સમજી લેવું વધારે સારૂ છે, કે ગાંજો, તંબાકુ, દારૂ, ચાહ અને કોફી વીગેરે કેફી પદાર્થ માત્ર જ્યારે ખાવા અથવા પીવામાં આવે છે,ત્યારે તેઓ એક સરખાજ મનુષ્ય શરીરમાં કાર્ય કરે છે, ભેજાનું કાર્ય અતિસય વધારી આપે છે, નસોને અસ્વભાવિક રીતે ઉશ્કેરી આપે છે, લોહી બગાડી નાંખેછે, જઠરાગ્નિ

---

which demand attention are usually connected with the heart. Cordiac distress and palpitations, irregular, intermittent pulse—these in minor and major degrees, are nearly always present when tobacco has played an important part in the production of a nervous breakdown.—George Black, M. B.

મંદ કરે છે, અને ખોરાક ઓછો કરી નાંખે છે, છાતીમાં બળતરા, ચુક. દુઃખાવ, દમ, ખાંસી, ગભરામણ થાક ન-બળાઇ અને એવા બીજા ઘણા ભયંકર વિકાર વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરી આપે છે અને બહુ દુઃખ દુર્દશાને આધીન બ-નાવી દરેક રીતે હાલે હવાલ કરી છેવટે અકાળ મૃત્યુ લાવી આપે છે. જ્યારે બાળકોને આ બધુ પીવાની કુટેવ લાગુ પડે છે, ત્યારે માતાપિતાને તેના ગુણ ધર્મ અને હરકત હેરાનની હકીકતો દરરોજના બનાવઉપરથી દ્રષ્ટાંતો આપી સરળરીતે બાલ બચ્ચાઓને સમજાવી ધીમે ધીમે તે સર્વે નાશકારક કુટેવ છોડાવી દેવાની ફરજછે. જેમને તંબાકુ પીધા વગર ચાલતુંજ નથી તેમ ને આ બધી હરકતની વાતો યાદ રાખી ફક્ત બે વખત જમ્યા પછી અને સઘળા કામકાજથી નવરા થઇ રાત્રે સુવાની વખતે થોડોક તંબાકુ પીવો એમાં કાંઇ મોટી હરકતની સંભાવના નથી, પણ ધીમે ધીમે તે કુટેવ જેમ બને તેમ ત્યાગ કરવા સારૂ કોશીશ કરવી જોઇએ.

શ્રમ—તંદુરસ્તીને માટે ખાન, પાન, શયન, સ્ના-નાદિ જેવા અગત્યના જણાય છે, તેમજ શ્રમ લેવો એ પણ બહુ અગત્યનો વિષય છે. ઘણા લોકો મનમાં એમ ધારે છે કે, જેમને કોઇ તરેહનો શ્રમ લેવો પડતો નથી, આ દુનીઆમાં, તેઓજ ખરેખર બહુ સુખી છે. એમ ધારવુ તદ્દન ભુલ ભરેલું છે. શ્રમ લીધા વગર બીજી કોઇ રીતે શરીર નિરોગી અને બળવાન થઇ શકતું નથી, માટે તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર શ્રમજ કહેવાય છે. શ્રમ બે પ્રકારના છે—શારિરીક અને માનસિક; આ ઉભય પ્રકારના શ્રમજ મનુષ્યને માટે વિશેષ અગત્યના છે. પરતુ તેના

અતિશય ભાવ અને અતિશય અભાવથીજ આપણા દેશનાં સ્ત્રી પુરુષો ભોગવી હાલે હવાલ થઇ રહ્યાં છે. હાલ નાના મોટા શહેરની સ્ત્રીઓ જેટલી બધી તરેહના રોગ ભોગ અને દુઃખ દુર્દશાઓમાં ડુબેલી દેખાય છે, તેનું મુખ્ય કારણ સ્ત્રીઓને જોઇએ તેટલી શારિરીક કસરત તેઓ લેતી નથી; પતિને રાંધી ખવરાવ્યા અને જરાક વાંચવા અથવા શીવવા સિવાય બીજું ગુજરાતીઓ શું કરે છે? આખો દહાડો મિલાડીની માફક આ ઘરથી બીજે ઘેર ફર્યા કરે છે અથવા તો ઘરમાંજ રોગીની માફક પડયાં પડયાં આરામમાં વખત કહાડે છે. એવી કેટલીક સ્ત્રીઓ છે કે જેઓ, ઘર સંસારના બીજા કામ તો ગુલામાં જાય, પતિને રોટલી કરી ખવરાવવામાં પણ મહા દુઃખ ગણે છે. આવી નવરી અને આળસુ સ્ત્રીઓને જરાક તપાસી જોતાં માલુમ પડશે કે તેઓ કેટલી દુર્બળ અને તરેહ તરેહના રોગના ભોગ થઇ પડેલી છે. પરંતુ તેમની બીજી બહેનો ગામડાની સ્ત્રીઓને તેમના કરતાં વધારે શ્રમ લેવો પડે છે, માટે શહેરમાં નવરા રહેવાની ટેવ પડી ગયેલી કુળની બાયડીઓ કરતાં ગામડાની બાયડીઓ વધારે બળવાળી અને નિરોગી હોયછે. આતો દરરોજના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, કે જ્યારે કામકાજ વગર આળસુના જેવો આખો દીવસ કાઢવો પડે છે, ત્યારે આજુ બાજુની અવસ્થા અને પોતાના સ્વભાવ ચરિત્ર પ્રમાણે મનમાં બહુ તરેહની સારી અથવા નઠારી ચિંતા ઉત્પન્ન થાય છે, અને સ્મૃતિ દ્વારાએ પૂર્વે થયેલી બહુ વાતો આવી તે સાથે મળી કામાદિ વૃત્તિને ભાવથી જગાડી વિવિધ પ્રકારના સંકલ્પવિકલ્પ

ઉત્પન્ન કરી આપે છે. તેથી લોહીમાં મોજાં પેદા થાયછે, અને ક્ષોભિત થઇ પ્રબળ વેગથી ઉછળતું ઉછળતું નસોમાંથી આવી ઇન્દ્રિયોને અસ્વભાવિક રૂપે અતિશય ઉશ્કેરે છે ત્યારે ભેજાનું કાર્ય અતિશય વધી જાય છે. આવી રીતે દરરોજના અનિયમિત, અસ્વભાવિક અને અતિશય કાર્યથી, ભેજુ, નસ, ઇન્દ્રિય વિગેરે સઘળુ થાકી પાકી થોડાક દિવસમાં દુર્બળ અને અશકત થઇ પડે છે, ત્યારે દરરોજ નવા નવા વ્યાધિ વિકારો ભયંકર રૂપે શરીરમાં ઉત્પન્ન થઇ તંદુરસ્તીને એકદમ હાંકી કાઢેછે, અને સંત્તાન ઉત્પન્ન કરવાની અને ગર્ભધારણ કરવાની શકિતને લોપ કરી દે છે. ત્યારે આ ઉપરથી એમજ દેખાય છે કે, એકદમ નવરા બેસી દિવસ કાઢવો અને અતિશય શ્રમ લેવો ઉભયજ તંદુરસ્તીને માટે સમાન હરકતકારક છે.* માટે સ્ત્રીઓ તમો પટરાણી થાઓ અથવા દરિદ્ર ભીખારી થાઓ—જેમ બને તેમ દરરોજ નિયમિત રૂપે શ્રમ લેવો એ તમારૂં કર્તવ્ય છે. જો આ સંસારમાં નિરોગ શરીરે સુખથી રહેવાની ખરેખર મરજી હોય તો શરીરને જોઇએ તેટલો શ્રમ હમેશ આપવો જોઇએ; અને નવરા રહી મનને આમ તેમ ભટકવા ન દેઇ સર્વદા ધરના કોઇપણ કામમાં તત્પર રહી મનને વશમાં

* Possibly the man most to be pitied is he who has no object in living—no work which gives zest to existence. Nevertheless, scarcely lower down in the ranks of misery is he who has too much to do, whose toil is beyond his strength.—George Black, M. B.

ત્યાગનું એજ પરમ સુખ છે. આપણા મુની રૂષીઓ પણ એમજ કહી ગયા છે—

मनोयस्येन्द्रियस्येह विषयान्यातिसेवितुं ।
तस्यौत्सुक्यंसंभवति प्रवृत्तिश्चोपजायते॥ વન ૨—૬૭
ततःसंकल्पबीजेन कामेन विषयेषुभिः ।
विद्धःपततिलोभाग्नौज्योतिर्लोभात्पतंगवत्॥ વન ૨-૬૮
ततोविहारैराहारैर्मोहितश्च यथेच्छया ।
महामोहेसुखेमग्नोनात्मानमवबुध्यते ॥ વન ૨—૬૯
सिश्नोदरकृतेऽप्राज्ञःकरोतिविघसं बहु ।
मोहरागबलाक्रान्त इन्द्रियार्थवशानुगः ॥ વન ૨—૬૪
अनर्थमर्थतःपश्यन्नर्थंचैवाप्यनर्थतः ।
इन्द्रियैरजितर्बालःसुदुःखंमन्यतेसुखम्॥ ઉદ્યોગ ૩૩-૧૧૫
धर्मार्थौयःपरित्यज्यस्यादिन्द्रियवशानुगः ।
श्रीप्राणधनदारेभ्यःक्षिप्रंसपरिहीयते॥ ઉદ્યોગ ૩૩-૧૧૬
इन्द्रियाणां निरोधेनरागद्वेष क्षयेण च ।
अहिंसया च भूतानाममृतत्वायकल्पते॥ મનુ ૬—૬૦

અર્થ—મનુષ્યનું મન અને ઇન્દ્રિય વિષયને સેવવા દોડે છે, તેથી ઇન્દ્રિય વધારે પ્રબળ અને પ્રવૃત્ત થાય છે; ત્યાર પછી જેમ જીવડાંઓ રોશનીથી લોભાઇ અગ્નિમાં જઇ પડે છે, તેમજ સંકલ્પથી થયેલા કામે કરીને વિષય બાણોથી વિદ્ધ થયેલા અથવા ઘુઘાયેલા મૂઢ લોકો લોભાગ્નિમાં પડી, તરફડીયાં મારે છે, અને યથેચ્છા આહાર વિહાર, તથા ભોગ

વિલાસના મહા મોહ રૂપી ખોટા સુખમાં એવા તો ડુબીને રહે છે કે પોતે પોતાનીજ અવસ્થા પણ સમજવાને સમર્થ થતા નથી. મૂઢ લોકો સદા સર્વદા લોભ મોહથી વિષયને વશ થઇ કેવળ પેટ, પીઠ, ઇન્દ્રિય સેવામાં તત્પર રહી બહુજ દુઃખ દુર્દશા ભોગવે છે. તેવા મૂર્ખાઓ મહા અનર્થને સ્વાર્થ સમજી અત્યંત દુઃખને સુખ તરીકે માની લે છે. એવી રીતે ધર્માર્થ કામ મોક્ષ વિગેરે સઘળુ ત્યાગ કરી કેવળ ઇન્દ્રિય સેવા—ભોગવિલાસમાં મચી રહેનાર મૂઢ લોકો તન, મન, ધન, સ્ત્રી, પુત્ર, લક્ષ્મી અને પ્રાણથી સીધ્રજ પરિચ્યુત થઇ જાય છે, પરંતુ ઇન્દ્રિય ભોગ, રાગ, ઇર્ષા દ્વેષાદિ નાશ કરી પ્રાણી માત્રની અહિંસા દ્વારા મનુષ્ય મોક્ષને પામે છે, અને અમર થાય છે.

આ દુનીઆમાં સર્વદા તંદુરસ્ત અને બળિષ્ટ થઇ સુખેથી પુર્ણ જુવાનીમાં રહેવાની ઇચ્છા કોને નથી? ગુજરાતી બેનો! કેમ તમે "વિસ વરસની ઉમરમાંજ ૬૦ વર્ષની ડોસી" જેવી બની જાઓ છો, અને વળી કેમ આપણે જોઇએ છીએ કે, ઇંગ્રેજ મહિલાઓ "ડોસી થયા છતાં પણ વીસ વરસની બાલિકા જેવી" રહે છે? શા માટે તમારાં છોકરી છોકરાઓ વાંકાં ચુકાં, બદસુરત અને બહુ વિધ તરેહના રોગ ભોગને સાથે લેઇ જન્મેછે, અને કેમ બીજા દેશના સંતાન સંતતિઓ બળિષ્ટ તંદુરસ્ત અને રૂપગુણથી સુંદર થઇને પેદા થાય છે? બીજા દેશની વાત છોડી દેઇ જુઓ, તમારાજ દેશમાં તમારા કરતાં પહેલાની બાયડીઓ કેમ આટલી સુંદર, બળિષ્ટ, તંદુરસ્ત અને લાંબી ઉમરની હતી; અને કેમ આજે તમો આટલાં દુર્બળ, રોગિષ્ટ અને અલ્પાયુઃ થઇ પડયાં છો? શારીરિક અને માનસિક નિયમ નીતિ ઉલ્લંઘન

आठमो अध्याय.



રજસ્વળા સંબધી પીડા.

સુનિયમાનુસારે શરીર જાળવી રાખવાથી અને સાવચેત રહી ચાલવાથી કોઇ દહાડો કોઇ તરેહની પીડા થશે નહીં— પરંતુ કેટલાઓ તેમ કરે છે અને કેટલાકો તેમ કરી શકે છે! અનેક સ્ત્રી પુરૂષોને અજાણથી અનેક તરેહની વ્યાધિ આવી વળગી પડે છે. વ્યાધિ આવી; પીડા થઇ, તે સાથે ડૉકતરનું પણ તેડું થયું. પરંતુ તે જો ઇન્દ્રિય સંબધી પીડા થઇ હોય તો તે કોઇ જાણી શકતું નથી. પુરૂષ તો કોઇ વખતે કોઇને કહે છે, પરંતુ સ્ત્રીઓ કદાચ કોઇને કહેતી નથી; આવીરીતે તે ફકત જાતેજ એકલી પીડા ભોગવી હાલે હવાલ થાય છે એમ નહીં, પરંતુ ચીરરોગીઇ, દુર્બળ સંતાન સંતતિઓને દુનીઆમાં લાવી તરેહ તરેહની દુઃખ દુર્દશા ભોગવાવે છે, જીવ કરતાં વહાલા પતિને પણ તે પીડાનો ભાગીદાર બનાવી લે છે, બાયડીઓ કસું ગણકારતી નથી, કોઇ વિષે વિચાર પણ કરતી નથી. તેની રોગ પીડા કોઇને જાણવાનો કાંઇ ઉપાય નથી. સઘળું છાનું રહ્યું! અરર, મારે આ ઘોર પાપ રૂપી "છાનુ" દેશમાંથી લોપ થશે! આ પાપ રૂપી "છાનુ" કુળનું અને આખા દેશનું સર્વનાશ કરી

રહ્યું છે. સ્ત્રીઓને રેાગની વાત છાની રાખવાથી કેટલી મેાટી હરકત થાય છે, તે સુનિપુણ ડૉકતર બેનેટ સાહેબે તેની ચેાપડીમાં સારી પેઠે દેખાડી છે.* સ્ત્રીઓની રજસ્વળા સંબંધી કેટલાક પ્રધાન વ્યાધિની વાત નીચે પરંપરા લખવામાં આવીછે. તે મનેાયેાગ પુર્વક વાંચી સમજવાથી દરેક સ્ત્રી પેાતાના રેાગનું ઓષડ પેાતેજ કરી શકશે, અને તેથી રેાગ મટી પણ જશે, એમાં કાંઇ શક નથી.

સ્ત્રી લીંગની રચના અને તેનું સઘળું કાર્ય ટુંકાથી પહેલાજ જણાવવામાં આવ્યું છે; સ્ત્રીલિંગની અંદરમાં કેાઇ જગ્યા કેાઇ પણ રીતે સુઝી અથવા છુંદાઇ જવાથી, તે જેવા માટે "સ્પેકયુલમ" નામનું એક પ્રકારનું યંત્ર છે† આ યંત્રની મદદથી સ્ત્રીલિંગ સબંધી અનેક તરેહના રેાગની વાતેા જાણવામાં આવે છે. હાલ આની મદદથી અથવા હાથે પણ સ્ત્રીલિંગ સંબધી વ્યાધિ વિકાર સહેજે જણાઇ આવે છે. ખરેખર કયા રેાગ થયા છે, તેનું કારણ પ્રથમ શેાધી કાઢવું જોઇએ. ત્યાર પછી ઓષડની વ્યવસ્થા. જેથી સહેજે સઘળાના જાણવામાં આવે તેવી રીતે સ્ત્રી રેાગ અને તે મટાડવાની વ્યવસ્થા વીગેરે સઘળું પરપરા નિચે લખી જણાવવામા આવ્યું છે.

રજસ્વળાબંધ—ઇંગ્રેજી વૈદકશાસ્ત્રમાં એને "એમેનેારીઆ" (Amenorrhœa) કહે છે. આ રેાગ

---

* See Female Disease—by Dr. Bennet.

† પારીસ નગરના રહેવાશી સુપ્રસિદ્ધ પ્રેાફેસર રીકામેયર સાહેબે આ યંત્ર બનાવવાનેા પ્રયેાગ શેાધી કાઢયેા છે.

લાગુ પડવાથી રજસ્વળાની વખતે લોહી બંધ થઇ જાય છે અને ડાબી તરફ પેડુ દુઃખે છે. તેથી સ્ત્રીઓને બહુ કલેશ થાય છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ આ સઘળું છે— અતિશય સહવાસ, સારીરિક નબળાઇ, રજસ્વળાની વખતે વધારે લોહી પડવું, સ્ત્રીલિંગના કોઇ ભાગમાં કોઇ તરેહની વ્યાધિ અથવા બીજા પ્રકારના જુના અને કઠણ રોગ, અતિશય શરદી, અકસ્માત માનસિક ઉત્તેજન (કામ ક્રોધ વિગેરે) બાબતેા રજસ્વળા બંધ થઇ જવાનું પૂર્ણ કારણ છે. આ રોગ થતાની વારમાં તરત તે સઘળા દોષ દુર કરવા જોઇએ. ત્યાર પછી નીચેના કહેવા પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. માનસિક ઉત્તેજન પહેલાં બંધ કરી, ત્યાર પછી મન ચંચળ ન થાય તેમ વર્તવું જોઇએ. રાત્રે શરીરમાં બહારની હવા અથવા ઠીમ લગાડવું નહીં. રાત્રે ઉજાગરો અને કામોત્તેજક વાત બીલકુલ કરવીજ નહીં. કોઇ તરેહના કેફી પદાર્થ, માંસ અથવા ઇડાં, અતિશય તીખા, ખાટા, અને ઝાંઝવાળી ચીજો (Strangy things) ખાવાને એકદમ બંધ કરવી જોઇએ, દરરોજ નિયમસર મહેનત પાચન થાય એટલુંજ ખાવું; વધારે અથવા ભારે ખોરાક બિલકુલ લેવોજ નહીં. સહવાસ ધીમે ધીમે ઓછો કરી સઘળાની જોડે હળી મળી સંપથી ઘર સંસારના કામ કાજમાં મન ચોટાડવાથી આ રોગ એની મેળેજ મટી જશે. જો ન મટે તેા ઓષડ ખાવું અવશ્ય બહુજ અગત્યનું

છે. ઓષડ વગર જો સુધરે તો ઓષડ પીવાની કાંઇ જરૂર નથી. નહીં તો છેવટે ઓષડ લેવુંજ જોઇએ. *

અકસ્માત રજસ્વળાની વખતે જો લોહી બંધ થઇ જાય તો તરત ઉના પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ અને ત્યાર પછી વસ્ત્ર બદલી સારી રીતે શરીર લુછી જેમ બને તેમ પરસેવો લાવવાની જરૂર છે. પરસેવો લાવવાને માટે "એકોનાઇટ" નામનો હોમ્યોપેથીક ઓષડ બહુ ઉપયોગી છે. † જો અતિશય ઠંડકથી રજસ્વળા બંધ થઇ ગઇ હોય,

---

* આ ચોપડીમાં સ્ત્રીઓના અને નાના બચ્ચાંઓના રોગવિકારને માટે "હોમ્યોપેથીક" ઓષડની વ્યવસ્થા કરવામા આવી છે. કારણ કે આ સઘળી તરેહના રોગમા હોમ્યોપેથીક ઓષડજ વધારે ફાયદાકારક છે, એમ બહુ અનુભવશીલ ડાકતરો માનતા આવે છે. વળી આ સીવાય હોમ્યોપેથીક ઓષડ વગર હરકતે સ્ત્રીઓ જાતે વાપરવાને માટે બહુ સહેજ થઇ પડશે કેટલાક રોગનુ ઓષડ "એલ્યુપેથીક" મત પ્રમાણે પણ આપવામાં આવ્યું છે. પરંતુ જે દેશના માણસો ફકત શાક ભાજી શીવાય માશ માછલી વીગેરે કશુ ખાતુ નથી તેમને માટે હોમ્યોપેથીક ઓષડ બહુજ ફાયદાકારક છે અને તરત લાગુ પડે છે.

† હોમ્યોપેથીક ઓષડ ચાર રીતે વપરાય છે ૧ અરક (Tinctures) ૨ મોટી ગોળી (Pilules) ૩ નાની ગોળી (Globules) ૪ ભુકી (Trituration) કહેવાયછે. મોટા માણસને માટે એક ટીપુ અરક અથવા એક ગોળી, બાળકને માટે તેનાથી અડધુ, અને છેક બચ્ચાને માટે તેનાથી અડધું એટલે મોટા માણસને જેટલુ આપવામાં આવે છે તે કરતાં ¼ ભાગ આપવુ બનછે રોગની અવસ્થા સમજી ઓષડ પાવાનો સમય મુકરર કરીલેવો જોઇએ. ૧૦ રૂપીઆમા

તો "પલ્સીટીલા" નામનું ઓષડ લેવાથી ફાયદો થશે. જો ભયથી બંધ થઇ ગયું હોય તો "ઓપીયમ્" અથવા "વેરાટ્રામ" લેવું જોઇએ. જો ક્રોધથી રજસ્વળા બંધ થઇ ગયું હોય તો "કેમોમીલા" જો અતિશય શોકથી બંધ થયું હોય તો "ઇગ્નેસીયા" જો અતિશય આનંદ અથવા કામ ભાવથી રજસ્વળા બંધ પડયું હોય તો "કફીયા" નામનું ઓષડ લેવાથી ફાયદો થાય છે. * આવી રીતે રજસ્વળા બંધ થઇ જવાનો રોગ, ગર્ભકોષના મુખમાં ઘા થવાથી અથવા અંડકોષ સુકી જવાથી પણ થાય છે. † માટે પહેલાં રોગનું કારણ વિશેષ વિચારપૂર્વક નિશ્ચય કરવાની જરૂર છે, ત્યાર પછી ઓષડ લેવું અથવા આપવું જોઇએ.

અલ્પ રજસ્વળા—ઇંગ્રેજી વૈદકશાસ્ત્રમાં એને મેન્સ્ટ્રયુરેશન એક્સેલીઆ (Menstruration Exclia) કહેછે. દુર્બળતાજ આ રોગનું મુખ્ય કારણછે. જેથી શરીરમાં બળ આવે અને નબળાઇ બંધ થાય તે પહેલાં કરવું જોઇએ. જો રજસ્વળાની વખતે થોડું પાણી જેવું લોહી

સઘળી તરેહના રોગને ઉપયોગી હોમ્યોપેથીક ઓષડની એક પેટી મળે છે. આ સઘળાં ઓષડમાના કયા ઓષડ કેવી રીતે અને કેવા પરિમાણથી વાપરવાં જોઇએ તેની વિગતો તે પેટીની અંદર એક ચોપડીમાં લખેલી શીખામણો પણ છે.

* A General warm bath 96° should be given and also some pergative medicines and ipecaceuanhea in small doses, so as to produce nausea. The injection of assofœtida and opium in the rectum often produces an almost magical relief.—Element of Social Sciene.

† See Dr. Tilt on Female Discases.

આવે અને વાંમાના હાડકાં, તથા કરોડ દુખે અને ટાઢની લાગણી થતી હેાય, તેા 'પલસીટીલા" નામનેા હેામ્યેાપેથીક ઓષડ લેવાથી આ બધુ મટી જશે જો વખતે માથુ દુખે અને પ્રદર રસ જરાક ટાઢેા હેાય, તેા "સીપીયા" નામનુ ઓષડ લેવાની જરૂર છે.

અનિયમિત રજસ્વળા—એને ઇંગ્રેજીમા ઇરેગ્યુલર મેન્સ્ટ્રુરેશન (Irregular Menstruration) કહેછે કોઇ વખતે મહીનામા ૨–૩ વખત રજસ્વળા થાય છે, અને વળી કોઇ વખતે ૨–૩ મહિના સુધી રજસ્વળા આવતીજ નથી શરીરની દુર્બળતાજ એનુ મુખ્ય કારણ છે અતિશય કામાતુર થઇ વધારે સહવાસ કરવેા, અથવા તેા સહવાસ એકદમ બધ કરી દેવેા, રજસ્વળાની વખતે ટાઢુ પાણી અતિશય વાપરવુ, રાત્રે વધારે ઉજાગરેા કરવેા અથવા શરીરે ટાઢ લગાડવી વગેરે કારણેાથી રજસ્વળા અનિયમિત રૂપે આવે છે જેમ બને તેમ આ સઘળા દેાષ બધ કરી શરીર સુખમા રહે, તે પહેલા કરવુ જોઇએ ત્યાર પછી ત્રણ દિવસ "પલસીટીલા" અને ફરી ત્રણ દિવસ " ચાઇના " નામનુ હેામ્યેાપેથીક ઓષડ લેવાથી રજસ્વળા દરમહિને નિયમસર આવશે.

અસ્વભાવિક રજસ્વળા—એને ઇંગ્રેજીમા વાઇકારીયુસ મેન્સ્ટ્રુરેશન (Vicarious Menstruration) કહેછે કોઇ કોઇ વખતે રજસ્વળા બધ થઇ બીજી કોઇ ઉલટી જગ્યાથી નીકળે છે, અથવા તેા લેાહીને બદલે સ્ત્રીલિગમાથી બીજી કોઇ જાતનેા પદાર્થ નીકળતેા જણાય છે નાક, કાન, હાથ,પગના નખ અને સ્તનના આચલના મેાઢા વિગેરે શરીરની જુદી જુદી જગ્યાએથી લેાહી પડે છે, વખતે લેાહીની ઉલ્ટી પણ આવે છે, અને સ્ત્રીલિગમાથી સફેદ રસ અથવાપરમી

આના પરૂ જેવા પદાર્થો નિકળતા દેખાય છે. જ્યારે આવું થાય છે ત્યારે તેને અસ્વભાવિક રજસ્વળા કહેવામાં આવે છે. ને જોઇ ઘણી સ્ત્રીઓ ભયચકિત થઇ ગભરાઇ પડે છે. અને રાત દિવસ એની એ ચિંતામાં મગ્ન રહે છે, તેથી ખોરાક ઓછો થઇ જાય છે, તેથી શરીર દુર્બળ થતા જાય છે; અને બીજા કેટલાક રોગો તે સાથે પ્રબળ રૂપે વ્યાપક થાય છે. અસ્વભાવિક રજસ્વળા જોઇ કોઇ સ્ત્રીને એટલું બીવાની કાંઇ જરૂર નથી, આવી તરેહની ભય ચિંતાથી શરીર સુધરવાને બદલે વધારે બગડી જાય છે. માટે કોઇ તરેહની ભય ચીંતા વગર જેથી તે મટી જાય અને સ્વભાવિક તંદુરસ્તી ઉપજે, એવું કાંઇ કરવું જોઇએ. અતિશય સંભોગ આ દરદનુ મુખ્ય કારણ છે; અને તે સાથે અન્યાય ચિંતા મળી તેને પ્રબળ રૂપે પ્રગટ કરે છે. માટે તે સઘળું એક દમ બંધ કરવું જોઇએ. અને નિયમિતરૂપે આહાર વિહાર તથા સહવાસથી શરીર અને મન ઉપર વધારે લક્ષ રાખી ચાલવુ જોઇએ, તેથીજ ધીમે ધીમે સ્વભાવિક નિયમ પ્રમાણે રજસ્વળા આવશે. અને આ સઘળુ એની મેળેજ મટી જશે, પરતુ જો રોગની પ્રબળતા વધારે હોય તો નિચે બતાવેલાં ઓષડ વાપરવાની જરૂર છે.

જો આવી અવસ્થામાં દુઃખદાયક ખાંસી, છાતીમાં દુઃખાવ અને તે સાથે મુખમાંથી લોહી પડતુ હોય, તો "આકુનિયા" નામનું હોમ્યોપેથીક ઓષડ લેવું ઘણું ફાયદા કારક છે. જો મનમાં આકુળ વ્યાકુળતા, ગભરામણ તથા ઉલ્ટીના લાગણી થાય અને વખતે લોહીની ઉલ્ટી આવે તો "એપીકપાક" ઓષડ પીવું વધારે સારૂ. જો છાતીમ દુઃખાવ હોય અને તે સાથે નાક અથવા કાનમાંથી લોહી

પડે તો "પલસીટીલા" નામનું ઓષડ લેવું જોઇએ. "હમીમાલીસ" લોહી પડનાર રોગનું સારૂ ઓષડ છે, અને તેમજ પ્રદર રોગને માટે પણ વિશેષ ફાયદા કારક છે.*

બાધક—એને ઈંગ્રેજીમાં ડીસ્મેનોરીઆ (Dysmenorrhœa) રોગ કહેછે. હું ધારૂછેકે આ દેશની સેંકડે ૯૦ સ્ત્રીઓ આ રોગ ભોગવે છે. આ રોગના ભોગ થઇ પડેલી સ્ત્રીઓ અસહ્ય કલેશ ભોગવી મરી જાય, અને વંધ્યા થઇ સંતાન વગર મનમાં ને મનમાં રાત દહાડો રડે છે, છતાં પણ સ્ત્રીઓ આ દરદની વાત કોઇને કહેતી નથી. રજસ્વળાની વખતે અલ્પ અથવા વધારે લોહી આવે છે, ગર્ભકોષ એટલે પેટાની જમણી તરફે ઓછી અને ડાબી તરફે પ્રસવના દુઃખાવ જેવોજ એક પ્રકારનો અતિશય દુઃખાવ થાય છે, તે સાથે પીઠ, પાંસળી, કેડ અને માથું પણ બહુ દુઃખે છે; ઉંચો શ્વાસ, અતિશય ગભરામણ અને આ પાસે તે પાસે આલોટન વિગેરે તરેહ તરેહના અસહ્ય કલેશ આ રોગથી થાય છે. આ દરદ કોઇ વખત લાગ લાગટ ૫–૭ કલાક અથવા ૫–૭ દિવસ સુધી રહે છે. કોઇ વખતે સ્તનમા દુઃખાવ થાય અને કોઇ વખતે સ્ત્રીલિંગમાંથી ઠરી ગએલા લોહીના પીંડ જેવું નિકળી રજસ્વળા અને દુઃખાવ બંધ થાયછે જે સઘળી સ્ત્રીઓને "બાધક" નું દરદ છે, તેમને પેટની પીડા બંધકોષ અથવા ઝાડાનો રોગ પણ હોયછે. બાધક રોગના ભોગ થઇ પડેલી બાયડીઓને સંતાન થવાની સંભાવના નથી, તેમને ગર્ભ રહેતો નથી, અને વખતે રહેતો તે અંકુરો નષ્ટ થઇજાયછે.†

---

* See Zhar's "Forty years."

† See "Common Disease of women"—by E. H. Rudduck, M. D.

આ રેાગ, ગર્ભકોષનું મુખ સુઝવાથી અથવા અંડકોષને કોઇ તરેહની પીડા લાગુ પડવાથી પેદા થાય છે. કેમ ગર્ભકોષનુ મોઢું સુઝી જાય છે અને અંડકોષને પીડા લાગુ પડે છે તે પછી કહેવામાં આવશે. આ રેાગ જે સ્ત્રીને છે તેને માટે થેાડાક દિવસ સુધી સહવાસ એકદમ બંધ કરવાની જરૂર છે. * જેથી શરીર સ્વભાવિક અવસ્થાને પામે તે કરવું જોઇએ, અને નિયમસર વર્તવુ, દરરોજ સવારે સ્નાન કરવું, માફકસર ખેારાક અને અલ્પ શ્રમ લેવાની વિશેષ જરૂર છે. જ્યારે અડકાવ આવે અને બન્ને તરફના નલેા દુઃખે ત્યારે બાટલીમાં ઉનુ પાણી ભરી અથવા ઉના પાણીમાં ફલાલીન બેાળી પેડુ એટલે ડુંટીથી નીચે સઘળી જગા સેકવાથી દુખાવ ઓછેા થવાની ઘણી સભાવના છે. રજસ્વળાના દશ દિવસ પહેલાંથી જો "સિલીસીઆ" નામનુ હેામ્યેાપેથીક ઓષડ પાવામાં આવે, તેા રેાગીને બહુ ફાયદેા થવાનેા સંભવછે. જો પ્રસવના દુખાવ જેવેા દુખાવની લાગણી થાય અને ઠરી ગયેલા લેાહીનેા કડકેા સ્ત્રી લિંગમાંથી નિકળે તેા "કામેામીલાય" નામનું ઓષડ નિયમસર પીવાથી બહુ ફાયદેા થાય છે. જો પેડામાં પીડ થાય, મૂત્ર કેાપ અથવા પેટ અતિશય દુખે, પરસેવેા આવે, ગભરામણ થાય અને જાડુ લેાહ વધારે પડે તેા "સીકેલ" નામનું ઓષડથી રેાગીને વિશેષ ફાયદેા મળે છે પરતુ

---

* જો ગર્ભકોષનું મોઢું સુઝી અને અંડકોષની પીડા આ રેાગનું કારણ ન થયું હેાય તેા સહવાસથી ફાયદેા થવાની સભાવનાછે—Dr. Ashwell says, Dysmenorrhoea is often cured by marriage and child-bearing. Vide his works on Female Disease.

રોગીની અવસ્થા અને શરીરની પ્રકૃત્તી ઉપર વિશેષદૃષ્ટિ રાખી ઓષડની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ આ સરખી તરેહનો રોગ જ્યારે શરીરમા ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તરત પતિ અથવા માની પાસે કહી તે મટાડવાનો સુઉપાય કરવો જોઇએ, દરદની વાત મનમા છુપાવી રાખી મટાડવા જવાથી તે કોઇ દહાડો મટતુજ નથી, તેથી પરપરા રોગ વધારે સજડ થઇ જાય છે અને એક વખત શરીરમા જો રોગનુ મુળ દઢરૂપે પેસી જાય તો તેને કાઢવુ ઘણુજ અઘરૂ થઇ પડે છે માટે કોઇ સ્ત્રીએ કોઇ પણ તરેહના રોગની વાત બીનજરુર છુપાવવીજ નહીં

રક્તપાત—આ રોગને ઇગ્રેજીમા મેનોરહીજા (Manorrhiga) કહે છે આપણા દેશની ઘણી સ્ત્રીઓને હમેશા આ ભયંકર રોગ લાગુ પડતો દેખાય છે આ રોગ જેને લાગુ થાય છે, તેને દર વખતે રજસ્વળા આવવાના ૨–૪ દિવસ પહેલેથી છેઅના સુધી સ્ત્રીલિગમાથી અતિશય લોહી પડે છે કેટલીક વખતે કોઇ સ્ત્રીઓને તો આવુ લોહી મહીના દાહાડામા બે ત્રણ વખતે આવી જાય છે* જેમને એક બે સતાન થયા હશે, તેમને તો વળી બીજા કરતા પણ વધારે લોહી પડે છે, આવી રીતે અતિસર લોહી પડવાની દુર્ગતાને લીધે રોગીને સમયે સમયે મુર્છા આવે છે પહેલ વહેલા આ રોગને ન ગણકારી એમને

* લોહી બે પ્રકારથી આવે છે, એક શરીરનુ સાધારણ લોહી સ્ત્રીઓની યોનીમાથી પડે છે, અને બીજુ રજસ્વળાનુ લોહી છે જે લોહી કપડામા લાગી ઠરી જાય છે અને તે કપડુ ખરખરટ થઇ જાય છે, તે શરીરનુ સાધારણ લોહીછે એજ લોહી અતિશય પડવાથી શરીરને બહુ હરકત થાય છે —See Dr Bennet's work.

એમ રહેવા દેવાથી થોડાક વખત પછી અતિશય દુઃખ ભોગવવું પડે છે ઘણાઓ એમ સમજે છે કે રજસ્વળાની વખતે જે સ્ત્રીનું જેટલું વધારે લોહી પડે છે તે તેટલી વધારે તંદુરસ્ત અને બળિષ્ટ થાય છે, એમ સમજવું સંપુર્ણ ભુલ ભરેલું છે. રજસ્વળાની વખતે સ્ત્રીઓનું કેટલું લોહી પડવું સ્વભાવિક છે, તે નિશ્ચયરૂપે કહી શકાતું નથી. શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે લોહીનું પરિમાણ થવું જોઇએ; અધિક લોહી પડવાથી શરીરે દુર્બળતાની લાગણી ખચીત ઉપજશે. જ્યારે રજસ્વળામાં લોહી પડવાથી શરીરમાં દુર્બળતા અથવા કમતાકાતીની લાગણી થશે, ત્યારેજ સમજવું જોઇએ કે કોઇ તરેહનો રોગ લાગુ પડ્યો છે. ત્યારથી શરીર ઉપર વધારે લક્ષ રાખી નિયમ પ્રમાણે સઘળું કરવું જોઇએ, નહીં તો આ રોગ ધીમે ધીમે વધી જઇ જ્યારે ભયકર રૂપે વ્યાપક થશે ત્યારે તેના હાથથી જીવ બચાવવો બહુ અઘરૂ થઇ પડશે. આ રોગ જુદી જુદી રીતે જુદા જુદા રૂપથી પ્રગટ થાય છે.

બહુ વિધ કારણોથી આ રોગ જન્મે છે. તેમાં અતિશય સહવાસ એનું એક મુખ્ય કારણ છે. રજસ્વળાની વખતે ટાઢું પાણી વધારે વાપરવું, રાત્રે ઉજાગરો અને મનમાં ખરાબ ચિંતા અતિશય કરવી, જાણથી અથવા અણજાણથી શરીર ઉપર વધારે અત્યાચાર કરવું વગેરે તરેહ તરેહના કારણથી આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જે સ્ત્રીને આ રોગ છે; તેને માટે સવારે સ્નાન, હલકો ખોરાક, સહવાસ એકદમ થોડા દિવસને માટે બંધ કરવો, તે સંબધી મનમાં કાંઇ લાવવું નહીં, અને થોડો થોડો શ્રમ સેવો આ સઘળું બહુ અગત્યનું છે. જ્યારે લોહી પડવાનું શરૂ થશે ત્યારે ભયચકિત

થઇ ગભરાયા વગર સ્થીર ભાવથી સુઇ રહેવું જોઇએ, ઉચે નિચે આવ જાવ બીલકુલ કરવુજ નહીં સ્ત્રીલિંગમા બરફ મુકી રાખવાથી, તરતજ લોહી બધ થવાની સભાવના છે, પરતુ ત્યાર પછી શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે નીચે આપેલુ ઓષડ પીવુ પડશે, તેથી ધીમે ધીમે રોગ મટી જશે

જો અકસ્માત ઉચેથી પડી જવાને લીધે, અથવા કોઇ ભારે ચીજ ઉચકવાથી, અથવા શ્રમ લેવાથી આ લોહી પડવાનો રોગ થયો હોય, તો "આર્નીકા" નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓષડ પીવુ જોઇએ જો ખુબ લાલ લોહી પડતુ હોય, આખે ઓછુ દેખાય, પીસાબના રસ્તે બળતરા થાય તો "સ્નામીના" નામનુ ઓષડ પીવુ વધારે સારૂ જો કાળુ અને જાડુ લોહી વધારે પડતુ હોય, તો "ક્રોકસ" નામનુ ઓષડ આપવાથી મટશે જો મનમા ગભરામણુ ઉલ્ટીની લાગણી અને બહુ લોહી પડતુ હોય તો 'એપીકાક" નામનુ ઓષડ પીવુ વધારે ફાયદાકારક છે. જો રજસ્વળામા અતિશય વધારે લોહી પડે અને રોગીને પ્રદર રોગ પહેલેથી લાગુ પડેલો હોય તો "કલેકેરીઆ" નામનુ ઓષડ લેવુ વધારે ફાયદાકારક છે

આ અધ્યાયમા રજસ્વળા રોગ, તેના ઓષડ, અને તે વિષે નિયમ પાળવાના સબધમા જેટલુ કહેવામા આવ્યુ, તેટલુજ બસ છે, પરતુ હવે સ્ત્રીઓના સાધારણ રોગને વિષે આપણે વિચાર કરીશુ

नवमो अध्याय.

स्त्रीओना साधारणं रोग.

स्त्री जातिने रजस्वळाना रोग सीवाय बीजा केटलाक प्रकारना इन्द्रिय संबंधी साधारण रोग विकार होय छे, जेनी झेरी असरथी दरगेज तेओ मनमाने मनमां तलपी अनंत क्लेश छानामानां भोगवे छे, अने छेवटे तेथी मरी जता पण देखाय छे. तोपण ते वात कोइने बायडीओ कहेती नथी. माटे ते सघळा रोग भोगवतुं लक्षण अने ते उत्पन्न थवानुं साधारण कारण तथा ते मटाडवानो सहज उपाय विगेरे आ अध्यायमां परपग जणाववामां आवशे.

प्रदर—आ एक तरेहनो स्त्री रोग छे. उंग्रेजीमां आ रोगने लीकोरीआ (Leucorrhœa.) कहे छे. आ रोग आपणा देशनी स्त्रीओमां सेंकडे ९५ स्त्रीओने छे. आ रोग स्त्रीओनी सघळी अवस्थामां थता देखाय छे. ४-५ वर्षनी छोडीने आ रोग थाय छे अने ६० वर्षनी डोसीमां पण आ रोग जणाय छे जुवान स्त्रीओने आ रोग तो एक भूषण जेवो छे. ज्यां सुधी स्त्रीओने रजस्वळा आवे त्यां सुधी आ रोग थवानी घणी संभावना रहे छे. स्त्री- लिंग अने गर्भकोष जो कोइ रीते सुझी जाय तो ते जग्याने आच्छादन करी राखेली अतिशय कोमळ चामडी

જેને ઇંગ્રેજીમાં મ્યુકસ મેમ્બ્રેઇન (Mucous membranes) કહે છે, તેમાં અતિશય ઝીણાં ઝીણાં ગુમડાં જેવા ઘા થાય છે, અને તે ઘામાંથી એક જાતના સફેદ પદાર્થ નિકળી સ્ત્રીલિંગમાંથી વહી આવે છે. એજ સફેદ પ્રવાહી પદાર્થને આપણા દેશની સ્ત્રીઓ "નબળાઇ" કહે છે.* વૈદક શાસ્ત્રમાં "પ્રદર" અને ઇંગ્રેજીમાં "લીકોરીઆ" કહે છે. આ રોગ જ્યારે પહેલ વહેલા થાય છે ત્યારે શરીરમાં કોઇ તરેહનુ નુકશાન માલુમ પડતું નથી, પછી પરંપરા જેટલો વધતો જાય છે, તેટલીજ તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે, અશક્તિ વધતી જાય છે, જરાક કામમાં ઘણોજ થાક લાગે છે, જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે, પાચન શક્તિ ઓછી થાય છે, ખોરાક કમતી થાય છે, કમર, કુલા, જાગ, કરોડ વગેરે સઘળાં અગ દુઃખે છે, અને માથું દુખે છે, ચકરી આવે છે, આંખે અંધારાં વળે છે. એજ આ રોગનું સાધારણ લક્ષણ છે. સ્ત્રીઓ આ રોગને પહેલ વહેલાં ન ગણકારી ફાવે તેમ ખાનપાન કરવાથી અને ગમે તેવી રીતે વરતવાથી આ રોગ થોડોક જુનો થઇ સજ્જડ રીતે જ્યારે શરીરને પકડે છે, ત્યારે સ્ત્રીઓ આ બધી દુઃખ દુર્દશા ભોગવી હાલે હવાલ થાય છે; એટલુજ નહીં પણ કેટલીક સ્ત્રીઓ આ રોગથી આખા જન્મારાને માટે એકદમ વાંઝણી અથવા વંધ્યા થઇ જાય છે

રજસ્વળાની વખતે અતિશય ટાઢુ પાણી વાપરવુ, તીખા, ખારા પદાર્થો ખાવા અને અનિયમિત ખોરાક લેવો, સહવાસ

* સ્ત્રીઓના મનની નબળાઇ અને તેમના નબળા કાર્યનું પરિણામ આ રોગ છે. માટે સ્ત્રીઓએ આ રોગને યોગ્ય નામજ આપ્યું છે.

પછી સારી રીતે પાણીથી ન ધોવું, સ્ત્રીલિંગ હમેશાં સાફ ન કરવું, મૂત્ર યંત્ર અને મૂત્ર દ્વારમાં કોઇ પ્રકારનો રોગ, અતિશય સહવાસ, રજસ્વળા અથવા બીજી કોઇ વખતે ગત દિવસ કામભાવની પ્રબળતા અને તે સબંધી અતિશય ચિંતા, ઇન્દ્રિયને અસ્વભાવિક રીતે અતિશય ઉસ્કેરવું, વગેરે બહુ વિધ તરેહના કારણોથી પ્રદર અથવા નમળાઇનો રોગ જન્મે છે. પહેલ વહેલાં જ્યારે આ રોગ થતો જણાય છે, ત્યારે તે મટાડવાનો ઉપાય કરવો જોઇએ. સહવાસ એકદમ બંધ કરવો નહીં પણ અતિશયપણુ એકદમ છોડી દેવું, જેથી ઇન્દ્રિયને અતિશય ઉત્તેજન અને અસ્વભાવિક ઉસ્કેરણી થાય, તેવાં કાર્ય અને તેવી વાત ચીતના પ્રસંગથી એકદમ દુર રહેવુ, દરરોજ સવારે સ્નાન અને સ્ત્રીલિંગ ખુબ સાફ કરવુ, ખાટા, તીખા, ચાહ, કૉફી વગેરે નેસોને ઉસ્કેરનારી તીવ્ર ચીજો ન ખાવી, સારો ખોરાક લેવો અને સ્વચ્છ હવામા રહેવુ, રોગીને માટે આ સઘળુ કાર્ય કરવું બહુ અગત્યનુ છે. દરરોજ સાંજે અને સવારે સારી રીતે ધોઇ સ્ત્રીલિંગ ખુબ સાફ ન રખાય, તો આ રોગ થવાનો ઘણો સંભવ છે, અને જો થાય તો તે મટાડવો પણ બહુ કઠણુ વાત છે. માટે સઘળી સ્ત્રીઓએ ખુબ સાવચેતીથી રહી સંસારિક વ્યવહાર કરવો જોઇએ. *

આ રોગની શરૂઆતમાં "પલસીટીલા" નામનું હોમ્યોપેથીક ઓષડ થોડા દીવસ પીવાથી અને નિયમ પ્રમાણે ચાલવાથી એકદમ મટી જતા દેખાય છે. જેને હજી રજસ્વળા આવી નહી હોય, અને આ નમળાઇ અથવા પ્રદરનો

* See Lady's manual—by Dr. Rudduck.

રોગ થયો તેને માટે પણ "પલસીટીલા" બહુ સારૂ ઓષડ છે. જો રજસ્વળા આવતા પહેલાં,સફેદ રસ જેવો પ્રવાહી પદાર્થ સ્ત્રીલિંગમાંથી બહુ પડે, અથવા તે રસનો રંગ પીળો અથવા ભુરો હોય, અને તે અવસ્થામાં રોગીને વચ્ચે વચ્ચે ટાઢ જેવું લાગતુ હોય, તો "સીપીયા" નામનું ઓષડ લેવું વધારે સારૂ છે. જેને બહુ લાંબા વખતથી આ રોગ થયો છે, તેને માટે "કેલકેરીઆ" વધારે ફાયદાકારક છે; જે સ્ત્રીઓને વહેલી વહેલી રજસ્વળા આવે છે અને સ્ત્રીલિંગમાંથી દુધ જેવો એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ બહુ પડે છે, તેને માટે પણ "કેલકેરીઆ" નામનુ ઓષડ બહુ સારૂ છે. "ચાયના" અને "સલફર" પણ આવા રોગને માટે બહુ ફાયદાકારક ઓષડ છે.

મૂર્છા—આ રોગને ઇંગ્રેજીમાં (Hysteria) હીસ્ટેરીઆ કહે છે. આ રોગ પહેલાં આ દેશમાં બીલકુલ હતોજ નહીં; અને હમણાતો દરેક ઘરમાં બેચાર "હીસ્ટીરીઆ" રોગવાળી સ્ત્રી દેખાય છે. હાલ નાના મોટા શહેર, અને શેઠ સાહુકારની ઘરની સ્ત્રીઓને તેમજ છોકરીઓને કામકાજ નથી, શ્રમ અને શકિત સામર્થ્ય બીલકુલ નથી, એમ કહીએ તો ચાલે. ફકત નૉવેલ વાંચવુ, નાટક જોવું, આઇલ ફાઇલ કહેવું અને સાંભળવું, તે નાટક નૉવેલની નાયક નાયિકા સંબંધી કોઇ અમુક બાબત પોતાની જીંદગીની કોઇ અમુક બનાવની જોડે સરખાવી ગત દિવસ અતિશય ચિંતા કરવી, અદેખાઇ અથવા બીજા કોઇ કારણથી કોઇની નિન્દા કરવી અથવા કોઇને ભાંડવું, અતિશય ક્રોધથી બીજાની જોડે લડવું વઢવું અને એવી રીતે કામ ક્રોધાદિ ઇન્દ્રિઓને વારંવાર અસ્વભાવિક રીતે અતિશય ઉશ્કેરવી એજ છે. આ સઘળાં કારણોથી

હમેશ તેમનાં મન ઉત્તેજીત અને અસ્થિર રહે છે. આવી વિકૃત માનસિક અવસ્થા ઉપર જો અતિશય સહવાસ થાય અથવા સહવાસ એકદમ બંધ રહે, અને મનમાં તે સંબંધી સંકલ્પ વિકલ્પ થતાં ચિંતા વધારે થાય, તોજ આ રોગ હીસ્ટીરીઆ પેદા થાય છે. * ખરેખર, કામેન્દ્રિયની જોડે આ રોગનો નિકટ સબંધ હોય છે. કામેન્દ્રિયમાં કોઇ તરેહનો રોગ થયા વગર આ રોગ બિલકુલ થતો નથી, આ હિસ્ટીરીઆ અથવા મૂર્છાનો રોગ જુદી જુદી સ્ત્રીમાં જુદા જુદા રૂપથી દેખાય છે. કોઇ કોઇ સ્ત્રીની છાતીની અંદર ગોળા જેવો એક તરેહનો પદાર્થ ચડી આવે છે, તેના દબાવ અને કલેશથી રોગી મૂર્છિત થઇ પડે છે. કોઇ કોઇને દમ બંધ થઇ જાય એવું થાય છે, પછી તેને મૂર્છા આવે છે. કોઇ કોઇમાં મૂર્છા આવતા પહેલાં ગાંડાપણાનું લક્ષણ દેખાય છે. ઘણી વખતે જોવામાં આવે છે કે જે બાયડીને હિસ્ટીરીઆ રોગ છે, તે થોડાક વખતમાં એકદમ ગાંડી પણ થઇ જાય છે. † આ રોગ જેને થાય છે તેને વધારે દુઃખ થાય અથવા ન થાય, પરતુ તે રોગને લીધે બીના માતા અથવા બીજા સગાવહાલાને બહુ દુઃખ થાય છે, જ્યારે મૂર્છા આવે અને તે અકસ્માત ભોય ઉપર પડી જઇ અથવા તો ગાંડા જેવી બની હાથ પગ પછાડે છે, અથવા ઉત્પાત

---

* ગામડાની સ્ત્રીઓમાં હિસ્ટીરીઆ અથવા મૂર્છા રોગ વધારે જોવામાં આવતો નથી. કારણ કે તેઓ હમેશાં કામકાજમાં તત્પર રહેવાથી શારિરીક શ્રમ થાય છે અને કોઇ તરેહની કુચિંતા આવી માનસિક વૃત્તિઓને અતિશય ચંચળ કરી શકતાં નથી, અને કામેન્દ્રિયને અસ્વભાવિક રીતે ઉશ્કેરતાં નથી.

† See Dr. Khan on Marriage.

કરે છે, ત્યારે તેનાં મા બાપ અથવા સગાં વહાલાંને કેવું ભયંકર લાગે છે અને તેના મનમાં કેટલાં મોટાં દુઃખ થાય છે, તે કહેવા કરતાં વિચારેથી અનુમાન કરી લેવુંજ વધારે સારૂ છે. જ્યારે રોગી મુર્છિત થઇ ભોંય ઉપર પડી હાથ પગ પછાડે છે અથવા કાંઇ બકવાદ કરે છે, આલોટે છે, ત્યારે તેની આંખ મુખમાં ટાઢું પાણી છાટવુંજ વધારે ફાયદાકારક છે. પહેલા વહેલાં આ ઉપાયથી મૂર્છા તરત વળશે, અને રોગી ઉઠી બેઠો થશે, પરંતુ થોડાક વખત પછી બીજા કોઇ ઉપાય શોધવા પડશે, તેથી તેમ થશે નહીં. જેને આ રોગ છે તેણે બીલકુલ નવરા રહેવું નહીં; હમેશ કોઇ કામકાજમા વળગી રહેવુ ઘણુ અગત્યનું છે. જેથી મનમાં આનંદ સ્ફુરી આવે અને પ્રફુલ્લિત રહે, રોગીને માટે તેવો બંદોબસ્ત થવો જોઇએ. દરરોજ સવારે સ્નાન અને સર્વદા માથુ ઠંડુ કરવું જોઇએ. ઇન્દ્રિયને ઉત્તેજન આપનાર કોઇ તરેહના ગરમ ખોરાક, કામવૃત્તિને ઉશ્કેરનાર કોઇ પુસ્તક વાંચવું અથવા તેવી વાત કોઇની જોડે કહેવી સાંભળવી નહીં, અથવા તેવાં કામ બીલકુલ કરવાં જોઇએ નહીં. નિયમિત રૂપે અલ્પ અને લઘુ આહાર વિશેષ ફાયદાકારક છે. * આ રોગીએ હમેશાં શરીર અને મન ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી વર્તવુ જોઇએ. જો સહવાસ એક દમ બંધ થઇ ગયો હોય તો તે વચ્ચે વચ્ચે કરવો જોઇએ, પણ વધારે નહીં. આ રોગીને ફક્ત ઓષધ પીવાથી ચાલશે નહીં. ઉપર જે સઘળી વાત કહેવામાં આવી છે, તે ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી તે પ્રમાણે વર્તી પછી ઓષધ પીવાથી અને નિયમાનુસારે ચાલવાથી ફાયદો થવાનો સંભવ છે.

* See Dr. Heabershno on Hysteria.

માટે તેમ કરવું કર્તવ્ય છે. પહેલાં રજસ્વળા સંબંધી બીજા જે રોગ વિકારો શરીરમાં છે, તે ઔષધ અને પ્રયત્નથી મટાડવો જોઇએ; અને કોઇ તરેહના માનસિક સંકલ્પ વિકલ્પ અથવા અતિશય ચિંતા એકદમ ત્યાગ કરવી જોઇએ. એવી રીતે ઇન્દ્રિય રોગ અને માનસિક વિકાર મટી જાય અને શરીર તથા મન સ્વભાવિક અવસ્થામાં સુખ પ્રસન્નતાથી રહે, તો પછી ધીમે ધીમે એની મેળેજ આ હીસ્ટીરીઆ અથવા મૂર્છા રોગ મટી જશે. ઘણી સ્ત્રીઓને સંતાન થયા પછી આ રોગ એકદમ મટી જતો દેખાય છે. એનું કારણ એમછે કે,ત્યારે મન એક નવી બાબત ઉપર ચોટી જાય છે, છોકરાંને રમાડવા અને ધવરાવી, તેનું પાલણપોષણ કરવામાં તત્પર રહે છે, માટે આ રોગ પણ એની મેળે ધીમે ધીમે નાબુદ થઇ જાય છે. *

દુર્બળતા—આરોગનેઇંગ્રેજીમાંકલૌરોસીસ(Clorosis) કહે છે. આ એક તરેહનો સ્ત્રી રોગ છે. સ્ત્રીને રજસ્વળા થયાં પછી વધારે વખત સુધી જો સહવાસ કામ બંધ રહે, તોજ આ રોગ ઉત્પન્ન થવાની ઘણી સંભાવના છે. † માટેજ આપણા શાસ્ત્રમાં રતુદાન આપવાની વ્યવસ્થા કરેલી છે. નિયમાનુસારે શરીરના સઘળાં અવયવોની હીલચાલ તથા કસરત થાય અને તંદુરસ્તી ઉપર વિશેષ લક્ષ

* દક્ષિણ ની દક્ષિણ તરફે બેલાયા નામનું એક ગામડું છે, ત્યાંના હાલવાર કુકુંવના લોકો આ રોગનું બહુ ચમત્કારી ઓષડ જાણે છે. તેઓ વગર પૈસે લોકોને ઓષડ આપે છે આ ચોપડી લખનારની નજર ઉપર આશરે ૩૦-૪૦ રોગીનો હીસ્ટીરીઆ રોગ આ ઓષડથી એકદમ મટી જતો જોવામાં આવ્યો છે.

† See Element of So-cial Science.

રાખી વર્તવામાં આવે તો આ રોગ કાઇ દહાડો થશેજ નહીં જો કદાચ હોય તો ઓષડ વગર જેથી શારીરિક બળ વધે અને માનસિક કુચિતા દુર થાય, તેમ કરવુ જોઇએ. આ સઘળા રોગ ભોગના કલેશ સ્ત્રીઓ જો છાના માના સહન ન કરે અને ઇન્દ્રિય સબધી વ્યાધિ વિકારની વાતો ગુપ્ત ન રાખી પતિને અથવા પિતા માતાને ઉઘાડી રીતે કહી તેના ઓષડ વગેરેનો કઇ સુપ્રબંધ કરે, તો આ બધી પીડા ધીમે ધીમે આપણા દેશમાથી એકદમ લોપ થઇ જશે એમા કાઇ શક નથી

ધાતુદૌર્બલ્ય તથા મનુષ્યત્વહીન કરનાર રોગ— સ્વભાવિક અથવા હસ્તક્રિયાદિ અસ્વભાવિક રીતે અતિશય વિર્યપાત થવાથી અથવા અતિશય સહવાસ કરવાથી પહેલ વહેના શુક્ર ધાતુ (વિર્ય) વિકૃત થઇ પરમીઆ, પેશાબનો રોગ, સ્વપ્નદોષ વગેરે મૂત્ર રોગ સમસ્ત શરીરમા ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઓષડ વગર અથવા ખરાબ ઓષડથી પરંપરા વધી જઇ વિર્યપાત થવાનો ઇન્દ્રિય શિથિલતાનો, ધાતુદુર્બલતાનો, પુરૂષત્વહીણપણાનો અને વધ્યા થવાનો રોગ સ્ત્રી પુરૂષોને લગુ પડે છે

ધાતુદૌર્બલ્ય રોગ કોને કહે છે—સાધારણ લોકો વિર્યપાત થવાનેજ "ધાતુદૌર્બલ્ય" રોગ કહે છે, પરતુ ખરેખર આ તેમ નથી રસ, રક્ત, માસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર આ (૭) સાત ધાતુનો ક્ષય અથવા દુર્બળતાનેજ વૈદકશાસ્ત્રમા ધાતુ ક્ષય અથવા ધાતુદૌર્બલ્ય રોગ કહે છે. ઉપર બતાવેલા વિવિધ કારણોથી વિર્ય સબધી બધ તરેહના રોગ થવાથી પહેલ વહેના શુક્ર ધાતુ અથવા વિર્ય વિકૃત થતુ જાય છે આ સ્થલે એ પણ જાણવાની જરૂર છે કે,

આપણે દરરોજ જે ખોરાક લઇએ છીએ તે પેટમાં ગયા પછી તેમાંથી પહેલવહેલા એક તરેહનો રસ ઉત્પન્ન થાય છે. તે રસમાંથી લોહી, લોહીમાંથી માંસ, માંસમાંથી મેદઃ મેદઃમાંથી અસ્થિ, અસ્થિમાંથી મજ્જા અને મજ્જામાંથી શુક્ર ધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત ખોરાક પછી રસ જન્મે છે, અને રસ ધાતુ પછી રક્ત તથા રક્ત ધાતુના સાર ભાગથી માંસ બને છે. માંસમાંથી એવી રીતે પરંપરા શરીરને ઉપયોગી સઘળી ચીજો થાય છે. એટલાજ માટે શુક્ર (વિર્ય)જ સર્વ ધાતુનો સાર ગણાય છે શુક્ર અથવા વિર્ય સંબંધી કંઇ વિકાર થવાથી બીજી સઘળી ધાતુઓ પણ નિસ્તેજ અને ક્રિયાહીન થઇ પડેછે, એમ સમજવું જોઇએ.

શુક્ર વિકૃત થવાથી અથવા વિર્યમાં કોઇ તરેહના વિકાર થવાથી પહેલવહેલા ખાધેલા ખોરાકમાંથી નિયમિત રૂપે રસ ઉત્પન્ન થઇ શકતો નથી, તેથી અજીર્ણ, જઠરાગ્નિમંદ, અમ્લ, છાતીનું બળવુ અને બધકોષ વગેરે પેટના દરદો ઉપજી આવે છે ખોરાકમાંથી રસ બનવાનું યંત્ર (અન્નકોષ) દુર્બલ થવાથી લોહી નિસ્તેજ અને માંસ ઓછું થઇ જાય છે. માટેજ પરપરા શરીર કૃશ અને સિથિલ થઇ પડે છે. એવી રીતે ધીમે ધીમે મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર વગેરે સઘળી ધાતુજ ક્રિયાહીન, ક્ષીણ અને નિસ્તેજ થઇ મનુષ્યને મનુષ્યત્વહીન કરી અનંત દુર્દશા ભોગવતો હાલે દવસ કરે છે.

"રોગ વિકાર એકલો આવતો નથી, પરિવાર કુટુંબ સાથે લઇને આવે છે" આ વાત સમજવી હોય તો ઉપર ટુંકામાં બતાવેલી વાતો ઉપર જરાક વિચારથી સમજી જુઓ. કે એકાદ પણ રોગ જ્યારે ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તેની

સાથે બીજા ૧૦ પ્રકારના ઉપસર્ગ જન્મે છે. માટે કોઇ એક મૂળ રોગ મટાડવ જવાથી જરૂરીયાત રૂપે, તે રોગના ઉપસર્ગે સમુહનુ નામ કામ પણ આપવામાં આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે ધારો કે, જ્વર અથવા તાવ, એક મૂળ રોગ—માથું ભારે થઇ જવું, શરીરના દુઃખાવ, ખાંસી, કલતર, તાહડ, પરસેવો, તરસ, અરૂચી, બંધકોષ, અને નિન્દ્રા ન આવવી વિગેરે સઘળુ તે જ્વરરૂપી મૂળરોગનું ઉપસર્ગ છે. માટે મૂળરોગ તાવ મટાડવો હોય તો તાવના સુવ્યવસ્થિત ઓષડ પ્રયોગ કરવાથી જ્વર અને તેના ઉપસર્ગ સમસ્ત ખચીત મટી જશે. ખરેખર, એટલાજ માટે ટુંકેથી કહેવામાં આવ્યું છે, કે "ધાતુ દૌર્બલ્ય રોગ કેમ થાય છે; અને ધાતુ દૌર્બલ્ય રોગ કોને કહે છે!" ધાતુદૌર્બલ્ય રોગથી અજીર્ણ, ક્ષુધાગ્નિમન્દ, અરૂચી, છાતીનું બળવુ, શરીર કૃશ, દુર્બળ, અશકત, ઉનાપણું, કાન્તિહીન, ચક્ષુ અને હાથ પગની બલની, અનિન્દ્રા, વિકલતા, આલસ્ય અને સ્નાયુમ ડલીનીદુર્બલતા(અતિશય ઈન્દ્રિય સંચાલન અથવા ભોગવીલ.સથી માથાની નસો અત્યંત આઘાત પ્રાપ્ત થાય છે તથી) સ્મરણ શકિત ઓછી, માથે ચક્રી આવવી અને માથુ હલકુ લાગવુ વગેરે વ્યાધિ વિકાર અથવા ઉપસર્ગ પરંપરા ઉત્પન્ન થાય છે.

ધાતુ દૌર્બલ્ય રોગનું લક્ષણ—દુરાચારી વ્યભિચારી લંપટ નરનારીઓ ધાતુદૌર્બલ્ય રોગથી સપડાઇ પોતાને પેતે એક દિવસને માટે પણ તંદુરસ્ત ધારી શકતા નથી. "ધાતુદૌર્બલ્યરોગ" જ્યારે સંપૂર્ણરૂપે વ્યાપક થાય છે, ત્યારે કોઇ કોઇ વખતે બહુ કષ્ટીથી પુનઃપુનઃ લાલ અથવા શફેદ પેશાબ થાય છે; કોઇ વખત કષ્ટી વગર પણ વારંવાર પીસાબ આવે છે. માથાના બાલ ધીમે ધીમે ઉખડી અથવા

ઓછા થઇ પડે છે. કંઠસ્વર બગડી જાય છે; નિદ્રામાં કોઇ કોઇ વખતે ટીપું ટીપું પીશાબ અથવા પાણી જેવું નિસરી જાય છે, આવી રીતે શરીરનો, વિર્યનો ભાગ ઓછો થાય છે, તેથી સહવાસ કરતી વખતે શિસ્ન (પુલીંગ) અતિશય દુર્બળ અને નાનો થાય છે; અને જરીક વારમાં વિર્ય છુટી પડે છે—સ્વપ્નદોષ થાય છે, ધારણા શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે,—વખતો વખત કેડ, કરોડ, વાંસામાં દુઃખાવ થાય છે. અસ્વભાવિક રીતે કામવૃત્તિને તૃપ્ત કરવાથી અથવા હસ્તક્રિયાથી મેરૂદંડ (કરોડ) અને મગજમાં અત્યંત આઘાત લાગે છે, તેથી સ્મૃતિ શક્તિ (યાદશક્તિ) એટલી તો ઓછી થઇ જાય છે કે, વાત ચીત કરતી વખતે કોઇ વાત મનમાં આવતી નથી, મગજ ભુલી જવાય છે. સંસારના કોઇ કામકાજ પણ સારાં લાગતાં નથી અને કોઇ પણ અવસ્થામાં સુખ શાંતિ મળતી નથી. જરાક વાતથી અકસ્માત ગુસ્સો ચડી આવે. ખોરાક પચતો નથી, ભુખ લોપ થતી જાયછે, પેટ ચડી આવેછે, ખુવામાથી ઝાડો અથવા ફેરો પણ આવતો નથી, પેટમાં હમેશ ફુરફુર ફુરફુર કર્યાજ કરે છે કોઇક વખતે હાથ, પગ, મુખ, આંખો, બેજુ બળે છે, માથું હમેશા ઉનું રહે છે, જરાક વાત ચીત કરવાથી દુખે છે, શરીરમાં હમેશાં જરાક તાવ રહે છે, અને લોહી ઓછું થઇ જાય છે; તેથી ધીમે ધીમે શરીર કૃશ અને દુર્બળ થઇ પડેછે. અતિશય વધારે વિર્ય પડવાના દોષથી મગજમાં વિર્યનો ભાર પહોંચ રહેતો નથી તેથી વખતો વખત માથું ફરે છે, ચક્કી આવે છે; સ્નાયુમંડલીની દુર્બળતાને લીધે મસ્તક ખાલી માલમ પડે છે, કાનોમાં ધમકારો થાય છે, સમયે સમયે દુઃખાવ પણ થાય છે; ખાસી ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાર પછી

તે ખાસીમાંથી ક્ષય રોગ પણ ઉપજી આવે છે ઝાડો અને પીસાબ કરતી વખતે ટીપુ ટીપુ વિર્ય પડે છે આ મથણુ અને આ સીવાય પણ બીજા ઘણા લક્ષણો "ધાતુ દૌર્બલ્ય રોગમા" પ્રકાશ થાય છે ઉપર બતાવેના લક્ષણો પ્રગટ થાયનો રોગીને બીવાનુ કાઇ કારણ નથી આ રોગને માટે નીચે આપેના એલ્યુપેથીક ઓષડોમાથી કોઇ પણ ઓષડ વાપરવાથી વણો ફાયદો મળશે

૧ પીનફસ્ફેાગઇ ૩ ગ્રેન એક્સ્ટ્રાક્ટ નક્સવેા-મીકા ૢ ગ્રેન, ફેરીસલ્ફ ૧ ગ્રેન, કવીનાઇનસલ્ફ ૧ ગ્રેન એક સાથે મેળવી એક ગેાળી કરવી દિવસમા આવી બે ગેાળીઓ બે ફેરી લેવી જોઇએ

૨ ટીકચર અફ સ્ટીલ ૧૦ મીનીમ, કવીનાઇન ૧ ગ્રેન, ટીંકચર અફ નક્સવેામી ૧ ૫ મીનીમ, એસીડ ફ્સ્ફોરીક ડાયલ્યુટ ૧૦ મીનીમ, ઇન્ફ્યુઝન અફ કેાઆશીયા ૧ આઉંસ એક સાથે મેળવી દિવસમા બે ત્રણ ફેરી લેવુ જોઇએ

૩ ટીંકચર ફેરીપરકોરીડાઇ ૧૦ મીનીમ, ક્વીન સઇ ફેાસ્ફેટ ૧ ગ્રેન સ્પીરીટ કલોરોફોર્મ ૨૦ મીનીમ, ગીલીસરીન ૢ ડ્રામ, સ્વચ્છ પાણી ૧ અઉંસ એક સાથે મેળવી એક ફેરી પીવાનુ છે આવી રીતે દિવસમા ત્રણ ફેરી લેવુ જોઇએ

૪ કડવી રગવેાપન ૨ ડ્રામ એરફીન્સીરપ અડધા ડ્રામ, (૩) ત્રણુ તેાલા દુધ અને પાણીના મેળવી દરરોજ ખાધા પછી બે ફેરો પીવુ તેથી ક્રમે ધીમે ધાતુ પુષ્ટી થશે ડાકતર રીંગર કહે છે—પુર્ણ માનથી ૨૦–૩૦ મીનીમમ ટીંચર અફ કેનથરીડીમ અથવા કેનથરીડીસ ચૂર્ણ

ફે ગ્રેન, ટીંચરઆઇ સેસ્કવીક્લોરાઇડ આઇ આયરન અને અવસ્થા સમજી ફોસ્ફરીકએસીડ ડાઇ યુટ અથવા તકમવો નિમની સાથે મેળવી દરરોજ ત્રણ ફેરી લેવાથી થોડાક દિવસમા ધાતુદોષે રોગ, નપુમક થઇ જવાનો રોગ એકદમ મટી જાય છે

ચાંદી અને ટાકીનો રોગ—દર વખતે જુદા જુદા સ્ત્રી પુરૂષની જોડે મૈથુન કરવાથી અને ગમાતુર થઇ અતિશય વધારે મૈથુન કરવાથી તે સાથે ખાવા પીવા ન્હાવાનો નિયમ ઉલ્લંઘન કરવાથી થાય છે પ્રથમ અવસ્થા એટલે ઇન્દ્રિય ઉપર ચાંદી પડતાની વારમા ઘા ખુબ સાફ કરી ધોઇ પદેલા ક્રસ્ટીકની બાતી અથવા કાસ્ટીકના જળમા (કાસ્ટીક ૪૫—૬૦ ગ્રેન, સ્વચ્છ પીલટરડ ૨ ફે તોલા પાણીમા) રૂની ૪૧ (પુનડુ) બોળી તે વતે તે ઘાને બાળી નાખવો અથવા તો ખુબ તીવ્ર નાઇટ્રીકએસીડ યાને કાર્બોલીકએસીડ રૂ વતે તે ઘામા લગાડવુ પરંતુ વધારે નહી તે લગાડી જરીક વારમા સ્વચ્છ પાણીથી ઘા ધોઇ નાખવો જોઇએ ત્યાર પછી ઘામા કાર્બોલીક લેંતની પટ્ટી (સ્વીટલેલ ૧૫—૨૦ ભાગની સાથે કાર્બોલીક એસીડ એક ભાગ) અથવા બ્લેક ઉવાસના (કેલોમેલ ૨ ગ્રેન, ચુનાનુ પાણી એક અઉંસમા) ભરેલા બોળી ઘામા પટ્ટી મારવી જોઇએ પરતુ આ રોગમા આયોડોફોરમ ખુબ ફાયદાકારક નવુ ઔષધ છે. ઘા ખુબ સડી ગયેલો અને અંકુરવીન હોય તો આયોડોફોરમની બુકી ઘામા ધારી નહેર ગરમની પટ્ટીથી દાબી રાખવુ જોઇએ, અથવા આયોડોફોરમ ૧—૧ ડ્રામ, રહેર મલમ એક આઉંસ એક સાથે સારી પેઠે મેળવી ઘા ઉપર પટ્ટી મારવી જોઇએ પમેટમની સાથે મલમ કામ ચાલે છે

અને ½ તોલા મીમ, ૨ તોલા બદામ, જલપાઇ, (ઓલીવ) તેલ,અથવા કોપરેલનું તેલ એકઠું મેળવી અગ્નિ ઉપર તપાવી લેવાથી પણ સફેદ મલમનું કામ ચાલે છે, અને માખણ અથવા વેઝીલીન નામનું ઓષડ મળે તો વધારે સારૂ. તે સફેદ મલમને બદલે વાપરવું જોઇએ.

ખરેખર ટાંકીનો રોગ એટલે જેથી લોહી ઝેરી થઇ જાય છે, શરીર ઉપર ફોલીઓ નીકળી આવે છે, મોઢામાં ચાંદી પડે છે, સંધીવાનો રોગ લાગુ પડે છે, વગેરે લક્ષણવાળા રોગીને માટે નીચે બતાવેલા અલ્લુપેથીક ઓષડ બહુ ફાયદાકારક છે. પોટાસીયમ આયોડાઇડ ૫૦ ગ્રેન, બાઇકલોરાઇડ અફ મર્કરી ½ ગ્રેન, ડીકકસન સારસા કમ્પાઉંડ ૧ અઉંસ, ઉમરમાં પોચેલા સ્ત્રી પુરૂષને માટે એક ફેરી પીવાનુ છે. આવી રીતે દિવસમાં બે ત્રણ ફેરી ઓષડ પીવું જોઇએ. પરંતુ ઓષડ પીવાથી જો વધારે શર્દી થાય અથવા દાંત દુઃખે યાનો મોઢેથી લાળ પડે તો વચ્ચે વચ્ચે ઓષડ બંધ રાખવું જોઇએ. આ ઓષડ બહુ લાંબા વખત સુધી લાગ લાગટ પીવુ નહી. જો રોગી દુર્બળ હોય અથવા પેટમાં બરોડની ગાંઠ રહે, તો આ ઓષડ બીલકુલ લેવુ જ નહી. મેગદાદ'સ કપાઉંડ સ્ટીલેંઝીઆ મીકચર આ રોગને માટે ખુબ ફાયદાકારક ચમત્કાર ઓષડ છે.

ઉપર બતાવેલા ઓષડમાં જરાક પારાનો ભાગ છે. જેઓ પારા વગરના ઓષડ પીવા માગે છે તેમને માટે— પોટાસીયમ આયોડાઇડ ૫—૨૦ ગ્રેન, ડીકકસન્ સાર્સાક-મ્પાઉંડ ૧ અઉંસ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું જોઇએ. દુર્બલ અવસ્થામાં અથવા પેટમાં બરોડની ગાંઠ હોય તો— કોડલીવરવયેલ ૧—૨ ડ્રામ, સીરપફેરી આયોડાઇડ

કે ગ્રામ દુધની સાથે મેળવી ખાધા પછી દિવસમાં બે વખત લેવું જોઇએ. સારા શીખેલ ડાકતર અથવા વૈદની સલાહ વગર કોઈએ પારાથી મોઢું લાવુ નહી. વળી તેમજ પારા વિગેરે ધાતુ મિશ્રિત ઓષડ વાપરવું નહિ.

શરીરમાં જ્યારે કોઇ તરેહનો રોગ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તરત તેને મટાડવા સારૂ વિશેષ લાગણી લેઇ પોતેજ કોઇ તરેહનો ઉપાય શોધી કાઢવો જોઇએ, તેથી જો ખાવા ચવણનો દોષ જણાઇ આવે તો તે સુધારવો જોઇએ, અને જાતેજ કોઇ તરેહનુ યોગ્ય ઓષડ બનાવી પીવું જોઇએ પરંતુ આટલા દિવસ સુધી આ દેશમાં સ્ત્રીઓને માટે તેમ કરવાનો કોઇ બીલકુલ ઉપાયજ હતોજ નહીં. માટે આ ચોપડી રચવામાં આવી છે ગુજરાતી સ્ત્રીઓ; તમો આ ચોપડી વાંચી અને સઘળી બાબતો સારી પેઠે સમજી પોતાની અવસ્થાની જોડે એક વખત સરખાવી જેમ કરવાનુ હોય અને જે ઓષડ પીવાનું હોય તેમ કરજો. જો તેથી ન મટે તો તરત કોઇ ડૉકતરની સલાહ લેવાની જરૂર છે. ડાકતરની સલાહ વગર, ઓષડ લેશો તો તેથી ફાયદાને બદલે હજારો તરેહના નુકશાન થવાનો સંભવ છે, વળી તેમજ કોઇ રોગની શરૂઆતમાં કોઇ સારા હુંશીયાર ડાકતર અથવા વૈદની પાસે જઇ બે પૈસા વધારે ખરચી ઓષડ લેવું જોઇએ. જો તેમ ન બને તો ઓષડ વગર મરવુ સારૂ તોપણ કોઇ અનાડી ડાકતર અથવા ઢોંગી વૈદ અથવા બીજા કોઇ કપટી સાધુ સન્યાસીનું ઓષડ કદાચ લેવું નહી; મનમાં એવી દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરવી જોઇએ. જો તેમ ન બને તો ઓષડ વગર મરવું, પણ કપટી ધુતારા નન્દતાકારી મુર્ખ વૈદ અથવા ડાકતર પાસેથી

ઓષડ લેઇ કેટલા નરનારીઓ તલપી મરી રહ્યાં છે! તેતો તમે દરરોજ આંખે જોઇ રહ્યા છો. માટે તેવા મુર્ખાનું ઓષડ ઝેહેર સમજી ત્યાગ કરવું જોઇએ. આયુર્વેદીય "ચરક" નામના ગ્રંથમાં લખેલું છે.—

कुर्यान्निपतितोमुर्द्धनि सशेषं वासवाशनिः ।
सशेषमातुरंकुर्य्यान्नत्वज्ञ मतमौषधम् ॥

અર્થાત્—ઈન્દ્રનું વજ્ર માથા ઉપર પડવાથી પણ જીવવાની આશા રહે છે; પરંતુ અજ્ઞાન લેાકોના ઓષડ પેટમાં જઈ પડવાથી જીવવાની જરાક પણ આશા રહેતી નથી.



दसमो अध्याय.

ગર્ભ પ્રકરણ.

સંતાન થવાથી સઘળાને બહુજ આનંદ થાય છે. પરંતુ તે સંતાનને જન્મ આપવો અને પાલણપોષણ કરી ધર્મ કર્મને યોગ્ય બનાવવો એ કેટલું મોટું કાર્ય છે, તે આપણા લોકોમાંના કેટલાઓ એક વખત મનમાં વિચારી જુએ છે ! કુતરા બિલાડાના જેવા લાગ લાગટ ફકત બચ્ચાં પેદા કરનાર પશુ માતા પિતા આપણા દેશમાં બહુ છે; દરસાલ તેમની બાયડીના ખોળામાં એક અને પેટમાં બીજુ સંતાન અથવા બચ્ચુ દેખાય છે, પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની બાબતમાં સ્વયં પ્રજાપતિને તેઓએ હરાવી દીધા છે ! પરંતુ તેઓ શું આ સઘળી વાતો જરાક મનમાં વિચારે છે? દુર્બળ, દરદી, અશકત અને મૂર્ખ વ્યભિચારી સંતાન સંતતિઓને જગતમાં લાવી તેમને તથા બીજા લોકોને અને સમાજને દુઃખી કરવું જો મહા પાપતરીકે ન ગણાય, તો મારા ધારવા પ્રમાણે બીજુ કશુંએ પાપ નથી, આ મહા પાપનો પ્રારંભ થવાનો સમય સુતિકા * અવસ્થાજ છે. જીંદગીની દરેક અવસ્થાના

---

* પ્રથમ પિતા માતા ઉભયના વિર્ય મળવાના સમયથી સંતાનના જન્મ સુધી દસ મહિના દશ દિવસ સ્ત્રીઓને જે અવસ્થા થાય છે, તેજ અવસ્થાવાળી સ્ત્રીઓને આપણા વૈદકશાસ્ત્રમાં પ્રસુતિ અથવા સુતિકા કહે છે.

જુદા જુદા નિયમો છે. તે વિષે અજાન હોવાથી આ દેશની સ્ત્રીઓ સુતિકા અવસ્થામાં શારીરિક અને માનસિક નિયમો ઉલંઘન કરે છે, તેથી કયા કયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તેમને તથા તેમના બાળ બચ્ચાંઓને કેવી રીતે કેટલી હરકત થાય છે, અને કેવી મોટી દુઃખ દુર્દશા ભોગવવી પડે છે, વીગેરે બાબતો પરંપરા દેખાડવામાં આવશે. પરંતુ ગર્ભ કેવી રીતે થાય છે, અને ગર્ભમાં બચ્ચાનુ પોષણ કેમ થાય છે, તે આ અધ્યાયનો વિષય છે.

રજસ્વળા થવાથીજ સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કરવા અથવા સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય થાય છે. પરંતુ જેનું શરીર બીજો એક જીવનો ભાર ધારણ કરવામાં અને તેનુ પાલણપોષણ કરવામાં બરોબર ઉપયોગી થયું નથી, તેને સંતાન થયું એ મહા દુઃખદાયક પાપ જેવું છે. ઝાડ બીમાંથી નિકળી સમય અને નિયમ પ્રમાણે શાખા પ્રસાખાઓની સાથે પરંપરા વધતા વધતા એવી એક અવસ્થાને પામેછે, કે તે અવસ્થામાં તેના વધવાનુ કાર્ય સંપુર્ણથઇ એકદમ બંધ પડી જાય છે; અને ફળ ઉત્પન્ન કરવાની, તેને પોષણ કરવાની, અને તેનો ભાર ધારણ કરવાની શકિત ઉત્પન્ન થાય છે અને વધે છે, ત્યાર પછી તે ઝાડમાં ફુલ અને ફળ થતા દેખાય છે. પક્ષી ઇંડામાંથી નિકળી સમય અને નિયમાનુસારે વધતા વધતા એવી એક અવસ્થાને પામે છે કે જે અવસ્થામાંથી તે પોતે પોતાનું રક્ષણ અને પાલણપોષણ સારી રીતે કરી શકે છે, ત્યાર પછી માળો બાંધવાની, ઇંડાં સેવવાની, બચ્ચાંઓને દુસ્મનની હરકતથી રક્ષા કરવાની અને દુરથી યોગ્ય ખોરાક શોધી લાવી તેમનું પાલણ પોષણ કરવાની યુક્તિ યોગ્યતા અને શક્તિ સામર્થ પરંપરા મેળવી

નિયમિત સમયે બચ્ચાં ઉત્પન્ન કરતા દેખાય છે. એજધારો મનુષ્યને માટે પણ છે. અસમયે અને અયોગ્ય અવસ્થામાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવું એ કર્તવ્ય નથી; તે મહા દુઃખ રૂપ છે. સ્ત્રીઓની ઉમર ઓછામાં ઓછી ૧૫-૧૬ વર્ષની જ્યાં સુધી ન થાય, અને શરીરે બળ, વિર્ય અને સઘળી તરેહની યોગ્યતા ન આવે, ત્યાં સુધી સંતાન ઉત્પન્ન કરવું મહા પાપ શીવાય એમાં પુન્ય નથી. આ સ્થળે આ એક વાત પણ યાદ રાખવાની ઘણી જરૂરનું છે કે; દર વરસે, "એક ખોળામાં અને બીજુ પેટમાં", એવી રીતે લાગ લાગટ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાં એ મહા અન્યાય છે. સગુર્ણ રીતે એક સંતાનનું પાલણ પોષણ થતાં ન થતાં બીજાના પોષણને માટે શરીરયન્ત્રને ખોરાક સંગ્રહ કરવો પડે છે, એ મનુષ્ય દેહમાં મોટુ હરકતકારક અને મહા દુઃખદાયકકાર્ય છે; માટે પાંચ વર્ષ કરતાં ઓછા વખતમાં કોઇએ પણ બે સંતાન ઉત્પન્ન કરવાં એ કર્તવ્ય નથી. પ્રાચીન ધર્મ શાસ્ત્ર અને આધુનિક વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે, આવી રીતે કુતરાં બીલાડાંની માફક લાગ લાગટ બચ્ચાં ઉત્પન્ન કરવાં એકદમ ધીકારી ત્યાગ કરવા લાયક મહા પાપ છે. * જો આ નિયમ પ્રમાણે એટલે પાંચ વર્ષની અંદર બે સંતાન જન્મે નો, એકજ જીંદગીમાં બળીષ્ટ, તંદુરસ્ત અને સુંદર, સુયોગ્ય આઠ સંતાન જન્મી શકે છે. રોજગારને અયોગ્ય અને દરિદ્ર

* આટલાજ માટે જેથી આવાં લાગ લાગટ બચ્ચાં ન જન્મે તેવો સહવાસ (Priventive Sexual intercourse) હાલ ગુજરાતિઓને માટે વિશેષ અગત્યનો થઇ પડ્યો છે.

અવસ્થામા સતાન મતતિ ઉત્પન્ન કરવું એ મહા પાપ છે તેવો વિચાર ગુજરાતમા નથી જેમને રોજગાર ધધો તથા રહેવાને ઘર નથી અને જેઓ ૫ થી ૭ રૂપિઆ મહીને લાવે છે, તેમની સ્ત્રીઓ વર્ષો વર્ષ એક ખોળામા અને એક પેટમાના હિસાબથી પરપરા ૭ સાત છોકરા છોકરી જણે છે! આ જુઓ તમારા આજુ બાજુમા જેટલા બધા અધર્મ અકર્મ, પ્રપચ અને વ્યભિચાર ચાલી રહ્યા છે, તેનુ મુખ્ય કારણ દરિદ્રાવસ્થામા સતાન ઉત્પન્ન કરવુજ છે ખરેખર, આ સ્થળે ઘણા લોકો એમજ કહેશે કે થવુ ન થવુ એ સઘળુ "ઇશ્વરના હાથમા" છે, ઇશ્વરના હાથમા કશુ નથી તેણે તમને બુદ્ધિ આપી છે, પુર્વાપર વિચાર કરવાની શકિત આપી છે, તમારે સમજીને તમારૂ કાર્ય કરવુ પડશે, શાસ્ત્ર કહે છે. મનુષ્ય પોત પોતાના સુખ દુખના હેતુ છે તમે જાણી જોઇ હાથે કરી અગ્નિમા પડી બળમો અને કહેસો કે 'સઘળુ ઇશ્વરના હાથમા" એમ કહેવાથી ઇશ્વર ઉપરના દોષારોપ થાય છે આની રીતે ઇશ્વરને વગોવવુ એ ઇશ્વરભક્ત પુરૂષનુ લક્ષણ નથી

કઇ રીતે મનુષ્ય ઉત્પન્ન થાય છે, તે જન્મ પ્રકરણમા આપણે જોયુ છે ત્યારે ઉત્પન્ન થયા પઠી ગર્ભાશયમા સતાન કયા રૂપે વધે છે તે હવે દેખાડવામા આવશે પીતાના
૧ શરીરમાથી જે દિવસે વીર્ય નિકળી માતાના રિર્યની સાથે મળી ગર્ભમા જઇ પડે છે, તે સતાનના જન્મનો પહેલો દિવસ છે ત્યાંથી બરોબર દસ મહિના અને દસ દિવસ ગર્ભનો સમય ગણાય છે તેટલા સમયની અદર કયા સમયે સતાન કઇ કઇ અવસ્થાને પામતો પામતો વધે છે, તે હકીકત સુપ્રસિદ્ધ

ફ્રેન્ચ ડૉકતર "નેગ્રીયાર" સાહેબના ગ્રંથમાંથી સંગ્રહ કરી નીચે આપવામાં આવે છે. *

પહેલાં જે દીવસે સ્ત્રીવિર્યની સાથે પુરૂષવીર્ય સંયોગ થાય છે, ત્યારથી સાત દિવસ સુધી ગર્ભકોષમાં કંઇ છે કે નહીં તે જણાતુ નથી. આઠમે દિવસે ગર્ભકોષમાં એક તરેહનો શ્વેત સ્વચ્છ પદાર્થ દેખાય છે. દશમે દિવસે તે થોડોક ઘટ્ટ પડી જાય છે; પરંતુ તેમાં કાંઇ અંગ પ્રત્યંગના આકાર પ્રકાર છે કે નહીં તે સમજ પડતી નથી. તેરમા દિવસે તે અડદ જેટલો દેખાય છે; તેની અંદર પાણી જેવો એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ થાય છે, તે પદાર્થમાં ઝીણા બિન્દુ જેવી કાંઇ ચીજ તરી રહી છે, એમ જણાય છે, ૨૧ મા દિવસે તે સંપુર્ણ એક બિંદુના આકારને પામે છે.† અને ૩૦ મા દિવસે એક જીવડા જેવો દેખાયછે. આ વખતે સુક્ષ્મદર્શકયંત્રવડે વિશેષ રીતે જોવાથી અંગ પ્રત્યંગ પણ જોવામાં આવે છે. ૪૦ મા દિવસે મનુષ્યના બચ્ચાના સ્વભાવિક આકારને પામતા જણાય છે. અવયવોની રચના થઇ રહી છે, તે પણ જણાય છે. બે મહિનામાં તેનાં અંગના સઘળા અવયવો પુર્ણ અવસ્થાને પામી મનુષ્ય જેવો ભાસે છે. ચક્ષુની જગ્યાએ બે કાળાં બિન્દુ હોય છે, આંખનાં પાંપણનુ લક્ષણ જણાય છે. ભેજુ થઇ રહ્યુ છે તે પણ માલુમ પડે છે. ત્રણ મહિનામાં બચ્ચાંના સમસ્ત અંગ પ્રત્યંગ રચાઇ સ્વભાવિક રૂપને

---

* See Midwifery illustrated by J. G. Naygrier, M. D., translated by A. Sydney Donve, A. M. M. D.

† સુપ્રસિધ્ધ ગ્રીક ફીલોસોફર એરીસ્ટોટલ કહે છે—આ સમય ટીકી જેવો એનો આકાર હોય છે

પામે છે. આંખ, કાન, નાક, મોઢું, પગ વિગેરે સઘળા બહારના અવયવ સ્પષ્ટ દેખાય છે; તેમજ શરીરની અંદર પણ ઇન્દ્રિયાદિ અનેક અનેક અવયવો જન્મે છે. ચાર મહીનામાં માથાથી પગ સુધી અંદર અને બહારના સઘળા અવયવો નિયમ પ્રમાણે વધતા જાય છે. પાંચ મહિનામાં બચ્ચાની અતિશય વૃદ્ધિ થાય છે. ૭ મહિનામાં માથે વાળ ઉગી આવે છે, પુલિંગ અથવા સ્ત્રીલિંગ સ્પષ્ટ દેખાય છે. સાત મહિનામાં બાળક સંપુર્ણાવસ્થાને પામે છે; આ સમયે બાળક જો પેદા થાય તો પણ તે બચી શકે છે. આપણા દેશમાં ઘણી સ્ત્રીઓને સાતમા મહિને બચ્ચુ અવતરે છે; અને સ્વભાવિક રીતે મોટા થઇ સંસાર ધર્મ ચલાવતા દેખાય છે. આઠ મહિનામાં બચ્ચાંના અગ પ્રત્યંગ તે કરતાં વધારે પરિપુર્ણતાને પામે છે. નવ મહિનામાં અંદર અને બહારના સઘળા અવયવોની સાથે પરિપુર્ણતા અને પરિપકવતાને પામી બાળક સ્વતંત્ર રીતે પોતાના જીવની રક્ષા કરવાને સંપુર્ણ યોગ્ય થઇ પડે છે. નવ મહિનામાં પણ પ્રસવ થવાની ઘણી સંભાવના હોય છે; તે વખતે પ્રસવ થવાથી બચ્ચાંને કંઇ હરકત નથી. *

મનુષ્ય સંતાન ગર્ભકોષમાં કઇ રીતે અને ક્યા રૂપે વધતા વધતા પરિપકવાવસ્થાને પામે છે, તે નિશ્ચયરૂપે હજી સુધી સંપુર્ણ જાણવામાં આવ્યુ નથી. તોપણ સઘળા દેહતત્ત્વ વિદ્પંડીતો (Physiologists) નું કહેવું એમ છે કે, પુરૂષ વિર્ય (Spermatozoa) અને સ્ત્રી વિર્ય (Ovum)

* આ બહુ ટુંકાણથી ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે. જેને આ બાબતમાં વિશેષ જાણવાની મરજી હોય, તેણે નેપથીઅર સાહેબની ચોપડીનું ઉમેજી ભાષાંતર વાંચવુ જોઇએ.

ઉભયના મિનન કાર્યથીજ નેવો જીવ ઉત્પન્ન થાય છે તેને પોતાના લોહીથી મા પોષણ કરે છે માટે, મનુષ્ય શરીરમા કાંઇ વસ્તુ છે તે શરીરના લોહીથીજ ઉત્પન્ન થાય છે એમ જાણવુ એટલાજ સારૂ સતાન અને માતા ઉભયના આધાર પ્રમાણો કેટલીક રીતે ભેદ થયા છતા તો પણ પદાર્થ સબધી ભેદ અલ્પજ કહેવાય છે માના શરીરમાથી સતાનમા લોહી જાય કઇ રીતે તેના શરીરને પરપરા રૂષ્ટ પુષ્ટ કરી આપે છે, તે હવે જોવુ જોઇએ આપણે જે ખાઇએ છીએ, તેમાંથી જેવી રીતે લોહી બની શરીર રૂષ્ટપુષ્ટ થાય છે, તેવુ ગર્ભમા રહેના સતાનને કોઇપણ રીતે થઇ શકતું નથી, કારણ કે ખોરાકમાથી લોહી ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય જે સઘળા શરીર યંત્રોની જરૂરીઆત છે, તે સઘળા યત્ન બાળ કમા ત્યારે અપૂર્ણ અવસ્થામા કાર્યને અયોગ્ય થઇ પડી રહે છે, અને બહુ વખત પછી પુર્ણાવસ્થાને પામી કાર્યને યોગ્ય થાય છે ગર્ભવાસમા રહેલુ બચ્ચુ આપણી માફક મોઢેથી ખાતુ નથી, અને તે પ્રમાણે કોઇ દદ ડો બને પણ નહીં સઘળાઓ જાણે છે, બચ્ચાની ડુટીમાથી નળ જેવી એક આનેડાની નળી નીકળી આવે છે, તે તેનુ પોષણ કરે છે એટલે આતેડાદ્વારાએ માના શરીરનુ લોહી બચ્ચાના શરીરમા જાય છે માટે લાવી નિર્મળ કરી શરીરને ઉપયોગી કરી લેવા સારૂ જે સઘળા યંત્રોની જરૂર છે, તે બચ્ચાને માટે ત્યારે બીલકુલ પ્રયોજન નથી, કારણ કે તેને માના શરીરમાથી એકદમ શુદ્ધ તૈયાર લોહી મળે છે તે કેવી રીતે મળે છે તે હવે જોવુ જોઇએ

જે આતરડા બચ્ચાની ડુટીમાથી નિકળે છે, તેનો છેડો માના પેટમા રહેલુ "ફુલ"ની જોડે જોડાયેલો છે

આ પુષ્પ માના શરીરનુ લોહી ચુસી લેઇ તે નળ જેવા આંતરડાદ્વારા બચ્ચાંના શરીરમાં મોકલી દે છે. માતાના ખાન પાન, વ્યવહાર વર્ત્તણુંક અને રોગ ભોગના ઉપર બચ્ચાંની જીંદગી કેવી રીતે આધાર રાખે છે, તે ફકત દેખાડવા સારૂ ટુંકાણથી આ સઘળી વાતો લખવામાં આવી છે. જો આ સબંધમાં વધારે જાણવાની ઇચ્છા હોય, તો ડૉકતર કારપેન્ટર સાહેબની "હયુમન ફીઝીઓલોજી" નામની ચોપડી જુઓ.

अगीआरमो अध्याय.

ગર્ભાવસ્થા.

ગર્ભાવસ્થામાં પ્રસુતિ બાયડીએ કેમ કરવું અને કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ તેજ આ અધ્યાયનો વિષયછે. પરંતુ ગર્ભ થયો કે નહી તે પહેલાં નિશ્ચય રૂપે જાણવું જોઇએ; માટે ગર્ભનું લક્ષણ શું તે પહેલાં દેખાડવામાં આવશે.

ગર્ભલક્ષણ—રજસ્વળા બંધ થઇ જવું એ ગર્ભનું મુખ્ય એક લક્ષણ છે. પરંતુ અતિશય ટાઢ લાગવાથી અથવા તો વધારે ટાઢું પાણી વાપરવાથી વખતો વખત સ્ત્રીઓની રજસ્વળા બંધ થઇ જતી દેખાયછે. અને આ સીવાય બીજા બહુ કારણોથી પણ બાઇડીઓની રજસ્વળા બંધ થઇ જાય છે. જોવામાં આવ્યું છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં પણ રજસ્વળા આવે છે. * સાધારણ રીતે આપણા દેશની ઘણી બાયડીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી પણ ૨–૩ માસ સુધી રજસ્વળા આવતી દેખાય છે; અને વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને સંતાન થાય છે પણ રજસ્વળા બિલકુલ આવતી નથી. ભરૂચના એક પ્રસિદ્ધ કુટુંબમાં આવી એક બાયડી મારા જોવામાં આવી છે. તેણીને છોકરા છોકરી મળીને પાંચ છે, અને તેનો મોટો છોકરો જે હાલ ૧૯ વર્ષનો હશે, તેના જન્મ થવાના સમયથી આજ સુધી તે બાઇને રજસ્વળા

* ડાકતર બાડલૉક અને ડીમેસ કહે છે, કે કેટલીક સ્ત્રીઓને ફકત ગર્ભાવસ્થામાંજ રજસ્વળા આવતી દેખાય છે.

બીલકુલ આવીજ નથી. પરંતુ તેથી તેની તંદુરસ્તી એકદમ બગડી જાય છે. રજસ્વળાનુ લોહી એક તરેહની ઝેરી વસ્તુ છે, તે આવી રીતે બંધ થઇ શરીરમાં રહેવાથી બહુ તરેહની હરકત થાય છે. કોઇ જગ્યા કોહી જાય છે, અથવા કોઇ અંગ તદન નકામું થઇ જાય છે. આ બાઇના બે પગમાં એક તરેહનો ધાપડી થોડી જગ્યા એકદમ સડી ગઇ છે.

નાભિ નીચેના પેટના ભાગનું વધી ઉંચે આવવું એ પણ ગર્ભનું લક્ષણ કહેવાય છે. પરંતુ ઘણી વખતે કોઇ તરેહના રોગથી પણ તેમ થાય છે, તે ઘણા સુપ્રસિદ્ધ ડૉકતરોએ પ્રમાણ કરી બતાવ્યું છે. અને વળી નાભિની નીચે પેટનું વધી જવુંજ જો ગર્ભનું લક્ષણ હોય તોપણ ત્રણ મહિનાની અંદર કોઇપણ રીતે તેટલો વધી શકતો નથી; પરંતુ ગર્ભ હોય તો ત્રણ મહિનેથી પછી ધીમે ધીમે વધી શકે છે.

ગર્ભ રહ્યા પછી બે ત્રણ માસમાં સ્તન ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામે છે; અને તેમાં થોડોક દુઃખાવ પણ થાય છે; બે આંચળીઓ મોટી અને કાળી થઇ જતી દેખાય છે. સ્તનમાં આ આંચળીઓની નીચે અને ચારે તરફે જે ડાઘા હોયછે, તે પર પરા વધે છે અને ઘેર રંગ (Deep-colour) થઇ જતો જણાય છે. પરંતુ આ સઘળાં લક્ષણ ગર્ભકોષમાં રોગ થવાથી પણ વખતો વખત થતાં દેખાય છે. સ્તનમાં દુધ થવું એ પણ ગર્ભનું એક લક્ષણ છે, પરંતુ ઘણી વખતે કોઇ ડોસી અથવા બાળીકાના સ્તનમાંથી દુધ નીકળતું દેખાય છે.

સવારે માથું ફરવું અને ઉકારા આવવા જેવું લાગવું એ પણ ગર્ભનાં લક્ષણ છે. પરંતુ ગર્ભ રહેવાથી જે આ સઘળુ થાય છે એમ નહી, બીજી ઘણી વખતે પણ

આવુ થતુ જણાય છે કેટલીક સ્ત્રીઓને માથે ફેર આવવા અને ઉકાગની લાગણી ગર્ભ રહેવાના છ આડવાડીઆથી ત્રણ મહીના સુધી રહે છે, અને વળી કેટલીકને તેા નવ દશ મહિનામા પણ આવુ થાય છે *

આ મથળી તરેહના લક્ષણ ઉપરથી જ્યારે નિશ્ચય રૂપે જાણવામા આવ્યુ કે ખરેખર ગર્ભ રહ્યા છે, ત્યારે તમારૂ શરીર અને મનની સુખશાતિ ઉપર જે બીજો એક જીવ સપુર્ણ રીતે આધાર રાખે છે, તે જરાકને માટે પણ ભુલી જવુ જોઇએ નહીં તેના અને પેાતાના રેાગ ભેાગ તથા દુખ દુર્દશા ન થાય તે માટે હમેશ બહુ વિચારથી ચાલવુ જોઇએ શુદ્ધસ્વચ્છ રહેવુ, અને વખતસર યેાગ્ય ખેારાક લેવેા જોઈએ, ગદવાસ અને તે સબધી વાતચીત એકદમ બધ કરવી બહુ અગત્યની છે પહેલા તદુરસ્તીની બાબતમા જેટલી દરકાર રખાતી હતી તેથી સેા ગણી વધારે રાખવી જોઇએ બહેનેા ! તમારા શરીરથી બીજુ શરીર અને તમારા મનથી બીજુ મન જન્મી રહ્યુ છે એ યાદ રાખજો હમણા તે બચ્ચાની જેમ ગેાઠવણ થશે, તે બીજી કોઈપણ રીતે પછી થશે નહીં, હમણા બગડશે તેા પછી હજારેા કેળવણી, હજારેા શિખામણ અને હજારેા માથાકુટ કરવાથી તે સુધરશે નહીં માટે ગર્ભાવસ્થાનેા સમયજ સ્ત્રીઓને માટે બહુ સાવચેતીથી રહેવાનેા સમય કહેવાય છે

ગર્ભાવસ્થામા નાના પ્રકારથી મન ઉત્તેજીત થવાનેા સભવ છે આ સમયે કોઇ રીતે મનને અતિશય અસ્વભાવિક ઉત્તેજન ન મળે, તેમ કરવુ અને વર્તવુ જોઇએ તે

* See Gazeaux's Work.

માટે હમેશ ઘણી સાવચેતીથી રહેવાની જરૂર છે. તે વખતે મનમાં કોઇ પ્રકારની ખરાબ કલ્પના આવવા દેવીજ નહીં, અને કોઈ તરેહની ઇચ્છા તૃપ્ત ન કરી અપુર્ણ રાખવું પણ બહુ અન્યાય છે. એટલાજ માટે આપણા દેશમાં ધામધુમથી "અઘરણી" કરી ખોળાભરવાનો રીવાજ ચાલુ છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને ખુબ સુખ સંતોષમાં રાખવાની જરૂર છે. તે આ રીવાજ ઉપરથી જણાઇ આવે છે. આવી રીતે ગર્ભાવસ્થામાં સાવચેત અને સુનિયમથી રહેશો તો કોઇ તરેહના રોગ ભોગ થવાની કાંઈ સંભાવના નથી. જો કદાચ ગર્ભાવસ્થામાં કોઈ તરેહનો રોગ થાય તો તરત કોઇ તરેહની ઔષધી બીલકુલ કરવી જોઇએ, નહીં—વિશેષ રેચક વિગેરે ઔષધી આ અવસ્થામાં એકદમ નિષેધ છે. જો રોગ વધતો જાય અને ઇજા બિલકુલ સહન ન થાય તો કોઈ બહુ અનુભવશીલ સુનિપુણ વૈદ અથવા ડાકતરની સલાહ લેઇ ઔષધ પીવું ઉચિત છે.



વારમો અધ્યાય.

ગર્ભાવસ્થાનો સાધારણ રોગ.

ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓને બહુ તરેહના રોગ લાગુ પડે છે, વખતે વખત તેનું પરિણામ પણ માઠું આવે છે. માટે ગર્ભાવસ્થામા સ્ત્રીઓને જે સઘળા રોગ થાય છે, તેમાથી સક્ષેપમા કેટલાક સાધારણ રોગનું લક્ષણ અને તે થવાથી શું કરવુ જોઇએ તે આ અધ્યાયમાં પરપરા બતાવવામાં આવશે.

માનસિકરોગ—ઇંગ્રેજીમાં એને મેન્ટલ ડીસઓરડર (Mental-disorder) કહે છે ગર્ભ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓના મનમા બહુ તરેહની ભય,ચિતા,ચચળતા,સકલ્પવિકલ્પ અતિશય પ્રબળરૂપે વ્યાપક થાય છે તેથી પ્રસુતિ અને પેટમાંના સતાનને બહુ હરકત થાય છે. ઉભયના કલ્યાણને માટે આ સઘળા માનસિક ઉત્તેજન જેથી બધ થાય તેમ કરવુ અતિશય અગત્યનુ છે પરમદયાળુ પરમેશ્વરના કરૂણામય હાથ, સદા સર્વદા સઘળાના ઉપર પ્રસરીત રહ્યા છે. તેની કૃપા ઉપર ભરોસો રાખી નિયમપુર્વક ચાલવાથી કોઇ રીતે બીવાનું કઈ કારણ નથી જેથી મન સદા પ્રફૂલિત રહે, તેવુ કરવુ જોઇએ, સર્વદા સમાન ઉમરની સહીપણીઓની સાથે ખુશીની વાત ચીતમા વખત કાઢવો બહુ સારૂ છે. ભય ભાવના

અને ચિંતા એકદમ ત્યાગ કરવી જોઈએ. પતિને પણ આવી અવસ્થામાં પત્ની ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી, કઈ બાબતમાં, કયા કાર્યમાં અને કઇ વસ્તુમાં પત્નિનું મન સતોષ થાયછે તે સમજી પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે કરી આપવુ જોઇએ આવી સ્થિતિમાં પત્નિને પહેલા કરતાં વધારે પ્યાર કરવો જોઈએ. કઠોર વાક્યથી અથવા કોઈ તરેહનો ભય દેખાડી પત્નિના મનને આવી અવસ્થામાં દુખાવવું અથવા દબાવવુ તદન અન્યાય છે. કારણ કે ભવિષ્યમાં અવતરનાર જીવના આખા જન્મારાનાં સુખ દુઃખ તમારી પત્નિના વર્તમાન શારીરિક અને માનસિક અવસ્થા ઉપરજ આધાર રાખે છે, એમ યાદ રાખવું જોઈએ, એ કદાચ ભુલવુ જ નહીં.

ઉલ્ટીરોગ—ઇંગ્રેજીમાં એને (Vomitting) વોમેટીંગનો રોગ કહે છે. પુર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે કે ઉકારઆવવો એ ગર્ભ રહેવાનું એક વિશેષ લક્ષણછે. ગર્ભ રહ્યા પછી દરરોજ સવારમાં સ્ત્રીઓને અતિશય ઉકાર આવે એવુ થાયછે, કહેવા કરવા કાંઇ ગમતુ નથી, ખોરાક ઉપરથી એકદમ રૂચી ઉઠી જાય છે, અને ખાધા પછી ઉલ્ટી થઇ જાય છે. આ કોઈ તરેહનો વધારે હરકતકારક રોગ નથી. તો આવી રીતે કરવાથી બહુ ફાયદો થશે—ખુબ સવારે પથારીમાંથી ઉઠી દાતણ પાણી વીગેરે સઘળુ કાર્ય કરી સ્વચ્છ થવુ અને રાત્રે અતિશય ઉજાગરો એકદમ બંધ કરવો જોઇએ મનને કોઈપણ રીતે ઉશ્કેરવુ નહીં, અને હમેશ પ્રફુલ્લ અંત કરણથી રહેવું જોઇએ. ઉકાર આવે તો તરતજ થોડો બરફ ખાવાથી બંધ થશે, પરંતુ ગર્ભાવસ્થામાં બરફ ખાવાથી ગર્ભ પડી જવાની સભાવના છે.

ક્ષુધામન્દનેારેાગ—એને ઇંગ્રેજીમાં (Apyrexia) અપીરેક્સીયા કહે છે. જે કારણથી ગર્ભ રહ્યા પછી ઉકાર થાય છે, તેજ કારણથી ક્ષુધા પણ મન્દ થાય છે; અને ખાવા ઉપર અરૂચિ ઉપજે છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી તરેહ તરેહની ચીજો ખાવાની ઇચ્છા થાય છે, પરંતુ સહેજે જે ચીજ પાચન ન થાય, તેવી ભારે ચીજ અથવા વાસી, બાફેલી ચીજો કદાપી ખાવીજ નહીં; અને ભુખ્યા રહેવુ પણ અન્યાય છે. ખાન પાન ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી નિયમાનુસારે ચાલશેા તેા ક્ષુધામન્દ વિગેરે કેાઇ તરેહનેા રેાગ લાગુ પડી શકશે નહીં.

બધકેાષરેાગ—ઇંગ્રેજીમાં એને (Constipation) કૉન્સ્ટીપેશન કહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં આ રેાગ સઘળાનેજ થાય છે. ખેારાકનેા અનિયમજ એનું મુખ્ય કારણ છે. અર્શ અથવા-મસ્સાનેા રેાગ પણ કેટલાને થાય છે, માથુ દુખે છે, ચકરી આવે છે, વગેરે બહુ તરેહની ઉપાધી નિયમપુર્વક ખાન પાન અને વ્યવહાર વર્ત્તણુક થાય તેા કેાઇ દહાડેા આ સઘળા રેાગ થશે નહીં, અને જો કદાચ થાય તેા વધારે ઇજા આપશે નહીં, જો રેાગની ઇજા સહન ન થાય તેા કેાઇ અનુભવશીલ ડાક્તરને તેડી તેની સલાહ મુજબ કરવુ જોઇએ.

પેટનેારેાગ—ઇંગ્રેજીમાં આ રેાગને (Diarrhœa) ડાએરીઆ કહે છે. ગર્ભાવસ્થામા ઘણી સ્ત્રીઓને પેટના રેાગ એટલે ઝાડાનેા રેાગ થાય છે. કાંઇ વિચાર વગર ફાવે તે ચીજ ખાવી એજ એ રેાગનું મુખ્ય કારણ છે. આ ઝાડાનેા રેાગ ગમે તેટલેા સામાન્ય હેાય, પરંતુ એ કાંઇ ઓછેા હરકતકારક નથી. માટે જ્યારે આ રેાગ લાગુ પડે

ારે તરત ખાનપાનઉપર વિશેષ ધ્યાન રાખી નિયમપુર્વક ચાલવું જોઇએ. જે ખાનપાનથી જરાક પણ રોગ થવાનો સંભવ છે, તે બિલકુલ કરવુંજ નહીં. જો ઝાડો વધારે થાય અને તેથી થાક આવે તો તરતજ કોઇ સારા ડૉકતરને બોલાવીને દેખાડવું જોઇએ.

દંતરોગ—એને ઇંગ્રેજીમાં (Toothache) ટુથએક કહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં ઘણી સ્ત્રીઓને દંતરોગ એટલે દાંતનો દુઃખાવ થાય છે. ગર્ભ રહેવાના પ્રથમ માસથી પાંચમા મહિના સુધી આ રોગનું અસ્તિત્વ જણાય છે. હમેશ દાંત સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ અને એજ એનું ફાયદ કારક ઔષધ છે. દાંતનો દુઃખાવ થાય તો તેથી બીવાનુ અથવા ગભરાવવાનું કાંઇ કારણ નથી.

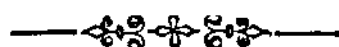
ખાંસીનોરોગ—ઇંગ્રેજીમાં એને (Cough) કફ કહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓને ખાંસી પણ થાય છે. વધારે ટાઢું પાણી વાપરવું અને રાત્રે ઉજાગરો કરવો અથવા શરીરને ટાઢ લગાડવી એ એનું મુખ્ય કારણ છે. માટે આ સઘળુ એકદમ બંધ કરવું જોઇએ, અને જ્યારે ખાંસી આવે ત્યારે એક કાંકરો સાકર અથવા ગુંદર મોંઢામાં ઘણી વખત રાખવાથી મટી જશે. જો કદાચ અતિશય ખાંસી આવતી હોય તેથી પાસળી દુખે અને દમ ભરાઇ આવે તથા મનમાં ગભરામણ થાય, તો કોઇ અનુભવશીલ ડાકતરની સલાહથી ઓષડ લેવુ જોઇએ.

શ્વાસનો રોગ—આ રોગને ઇંગ્રેજીમાં (Dyspnœa) ડીસ્પનેાઆ કહે છે. જ્યારે ૮-૯ માસનો ગર્ભ થાય છે ત્યારે સ્ત્રીઓને આ રોગ થાય છે, એટલે શ્વાસોશ્વાસમાં બહુ કલેશ થાય છે, દમ બંધ થઇ આવતો હોય એવું

લાગે છે, આવી અવસ્થામાં બીવું અથવા ગભરાવું નહીં. આવું થાય તો વિશ્રામ અથવા આરામ લેવાની ઘણી જરૂર છે. ખાનપાન ઉપર વિશેષ દૃષ્ટિ રાખી ચાલવું જોઇએ. ઘર સંસારનું વધારે કામ કરવું જોઇએ નહીં; અને કમરમાં કપડું બહુ જોરથી ખેંચી બાંધવું જોઇએ નહીં. વધારે ઇજા હોય તો કોઇ સારા ડાક્તરની સલાહ લેઇ તે પ્રમાણે કરવું જોઇએ.

ગર્ભપાતનોરોગ—ઇંગ્રેજીમાં એને (Aversion) એવરશન કહે છે. વખતો વખત અદ્દવચમાં ગર્ભ પડી જતા દેખાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં સહવાસ, અથવા તે સંબંધી અતિશય ચીંતા, વાસી, બારેલી અને ગરમ ચીજ વધારે ખાવી, ઉચે નીચે દોડાદોડ કરવી, અતિશય શોક પશ્ચાતાપ અથવા કોઇ બાબત ઉપર વધારે વિચાર કરવો વગેરે બહુ કારણથી અદ્દવચમાં ગર્ભ પડી જાય છે, માટે આ સઘળુ એકદમ બંધ કરવું જોઇએ; અને ઘણા સાવચેત રહી નિયમપુર્વક વર્ત્તવું જોઇએ. નહીં તો ગર્ભપાત થવો અચીંત છે. ગર્ભમાં રહેલા બચ્ચાનું મૃત્યુ થયા વિના ગર્ભપાત થઇ શકતો નથી. મૃત્યુ થયા પછી તરત ગર્ભમાંથી બચ્ચું પડી જાય છે. જો તરત મરેલુ બચ્ચુ ન આવે અને ચુંક વધારે આવતી હોય તો કોઇ સારા ડાકતર અથવા મીડવાઇફને તરત તેડી દેખાડવું જોઇએ. ગર્ભ રહેવાના પહેલા માસથી ૭-૮ માસ સુધી ઉપર બતાવેલા કોઇ પણ તરેહના અનિયમને લીધે ગર્ભપાત થવાનો સંભવ છે ઘણી વખતે ગર્ભપાત થવાની સાથે ગર્ભવતી સ્ત્રી પણ મરી જતી દેખાય છે. માટે આવી અવસ્થામાં બહુ વિચારપુર્વક અને નિયમાનુસારે ચાલવુ કેટલું અગત્યનું છે, તે સઘળી સ્ત્રીઓએ હમેશ ધ્યાનમાં રાખી વર્ત્તવું જોઇએ.

ગર્ભપાતનાં કેટલાક કારણ—પીતાના દોષથીજ ઘણી વખતે ગર્ભપાત થાય છે. પીતાના શરીરમાં કોઇ તરેહનો કઠણ રોગ હોય તો તે રોગ સંતાનમાં જઇ તેનો જીવ નાશ કરી ગર્ભપાત કરી શકે છે. પીતાની ઉમર નાની અને શરીર અપક્વ હોય તોપણ ગર્ભપાત થવાની ઘણી સંભાવના છે. ગર્ભાવસ્થામાં અતિશય સહવાસ પણ ગર્ભપાત થવાનું એક મોટું કારણ છે. માતાના શરીરમાં નબળાઇ પરમીઆ, ચાંદી વિગેરે કોઇ તરેહનો ઇન્દ્રિય રોગ હોય તો તેથી પણ ગર્ભપાત થવું સ્વભાવિક છે. જો શરીર ઉપર અતિશય અત્યાચાર કરવામાં આવે એટલે અતિશય રાત્રી ઉજાગરો, અતિશય ભારે ખોરાક, અતિશય શ્રમ લેવામાં આવે, અતિશય ઉનામાં અથવા અતિશય અગ્નિ પાસે વધારે વખત સુધી રહેવું પડે, મોજમજા અને વાત સીતથી ઇન્દ્રિયને અતિશય ઉસ્કેરણી મળે તો ગર્ભપાત થવું એ કંઇ અજાયેબ જેવું નથી; માટે આ સઘળા કારણો ઉપર ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓએ હમેશ લક્ષ રાખી વર્તવું જોઇએ. અકસ્માત કોઇ જગ્યાથી પડી જવું અથવા ચમકી ઉઠવું અને ભયથી અથવા શોકથી અતિશય ગભરાવું વિગેરે પણ ગર્ભપાત થવાનું કારણ છે. એક વખતે ગર્ભપાત થવાથી બહુ વખતે પણ તેમ થઇ શકે છે. માટે જે સઘળા કારણોથી ગર્ભપાત થવાની સંભાવના છે તેથી હમેશ સાવચેત રહી નિયમપુર્વક ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ચાલવું અતિશય અગત્યનું છે.



तेरमो अध्याय.

प्रसव.

परंपरा दस महिना दस दिवस पुरा थवाना समये जणवानो वखत आवे छे, अने नियमित समये संतान प्रसव थाय छे. स्त्रीओने माटे आ समय बहु जोखम भरेलो छे. आ समये जे कंइ करवानुं छे अने जेवी रीते वर्त्तवुं जोइए, ते आ अध्यायमां सरळ रीते अने टुंकाणथी समजाववा सारु बहु कोशीश करी छे.

सुवावडनुंघर—प्रसव थता पहेलां प्रसुति एटले सुवावडीने माटे एक जुदा स्वतंत्र घरनी जरुर छे. ते घरने शास्त्रमां सुतिकागृह एटले सुवावडीनुं घर कहेवामां आवे छे. आ घर हमेशां रहेवा करवाना घरथी एकदम जुदु स्वतंत्र होवु जोइए, अने ते घरमां जेने तेने पेसवा देवा जोइए नहीं. लोकोना कल्याणने माटे आपणा शास्त्रमां पण आवो नियम करवामां आव्यो छे. माटे सघळाए ते पाळवो जोइए. ते घर जेथी सुकु रहे कोइ तरेहनी दुर्गंधी न थाय, बहारथी पुरती हवा अने प्रकाश ते घरमां आवजाव करी शके, तेम करवुं घणुं अगत्यनुं छे. सुवावडना घरमां वधारे गडबड अथवा घुमोघुम कोइपण रीते थवुं जोइए नहीं. सुवावडीने माटे खुब कोमळ अने

સ્વચ્છ પથારી રાખવાની જરૂર છે. સુવાવડીનાં લુગડાં લત્તાં દરરોજ બદલવાં અને હમેશ ધોઇ સાફ કરવાં જોઇએ.

સુવાવડને ઉપયોગી ચીજો—સુવાવડના ઘરને માટે સમસ્ત ઉપયોગી સામાન અને ચીજ વસ્તુ સુવાવડ આવવાના થોડાક દિવસ પહેલાંથીજ પરંપરા ધીમે ધીમે સંગ્રહ કરી રાખવું અતિશય અગત્યનું છે. પ્રસવવેદના એટલે જણવાની ચુંક અકસ્માત ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે કોઇ ઉપયોગી ચીજને માટે આમતેમ દોડાદોડી કરવી અને તે વખતસર મળે કે ન મળે વગેરે કેટલી હરકતો નડે છે તે કહેવા કરતાં અનુભવથી સમજી લેવું વધારે સારૂં છે. માટે ગર્ભ રહ્યા પછીથી પ્રસવ થયા સુધી બચ્ચા અને સુવાવડીને માટે જે સઘળી ચીજોની જરૂરીઆત છે, તે પરંપરા સંગ્રહ કરી રાખવી, અને તેમને માટે સુબંદોબસ્ત કરવો, એ સઘળાને માટે મોટી ફરજ છે.

પ્રસવવેદના—એટલે જણવાની ચુંક આવવાની વારમાં તરત કોઇ એક અનુભવશીલ હોંશીઆર સુયેણ (Midwife) તેડી લાવવી જોઇએ. મુર્ખ અને અનાડી સુયેણના હાથમાં આવા ભયંકર સમયે સુવાવડીને સોંપવી અને યમના હાથમાં સોંપવી એ સરખુંજ છે. પ્રસવ થતી અથવા જણતી વખતે સ્ત્રીઓને જે અતિશય કલેશ થાય છે, તે જેને થયું છે તે શીવાય આ દુનીઆમાં કોઇ સમજી શકતા નથી. માટે આવી અવસ્થામાંથી તરી ઉઠનાર સ્ત્રીનું પુનર્જન્મ થયું એ કહેવું કંઇ ખોટુ નથી. આ ભયંકર સમય અને તેથી ઉદ્ધાર થવાને માટે સઘળી સ્ત્રીઓએ થોડી ઘણી

"ધાત્રી–વિદ્યા" શીખવી અતિશય જરૂરની છે. * પ્રસ દુખાવથી કોઇને પણ અતિશય વધારે કલેશ થાય નથી. આપણને આવોજ વિશ્વાસ છે, કે નિયમપૂર્વક તંદુરસ્તીને જાળવી સ્વભાવિક અવસ્થામાં રહી શકવ અને પરમેશ્વરની કરૂણા ઉપર ભરોસો રાખી થોડુંક ધૈ વલંબન કરી રહેવાથી પ્રસવવેદના કલેશ ઓછોજ થ છે. જે ઓઓ ગર્ભાવસ્થામાં નિયમસર ઘર સંસાર કામકાજ કરે છે, ખાનપાન આહાર વિહાર કરે છે, સાવચેતીથી શરીરને જાળવી તંદુરસ્તીમાં રહે છે, તેમને કદા પ્રસવની ચુંકથી જો કલેશ થાય તો તે અતિશય અલ્પ થશે, વધારે હરકતકારક થશે નહીં. માટેજ કહું છું, બેનો ! ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવ થતા સુધી કોઇ બાબતમાં ભ ભાવવાનું કાંઇ કારણ નથી; સાવધાન અને પ્રયત્નની જરૂરછે

સંતાનનો જન્મ—પ્રસવ થયા પછી સંતાન અને સુવાવડી ઉભયના ઉપર સમાન હેત રાખી સગાસંબંધીઓએ યોગ્યસેવા ચાકરી કરવી જોઇએ. માના પેટમાંથી પેદા થઇ, સતાન જો રડે, તો બીજી કોઇ તરેહનો ભય નથી; જો ન રડે અને શ્વાસ બંધ થઇ એમને એમ જડ જેવો પડયો રહે, તો નિચે પ્રમાણે કરવાથી બચ્ચાનો શ્વાસ કાઢવા લેવાનું કામ શરૂ થશે. મુખની અંદર લાળ,બરાઈ રહેવાથી ઘણી વખતે જોવામાં આવ્યું છે કે બચ્ચું રડી શકતું નથી

---

* દેશનીસ્ત્રીઓના કલ્યાણને માટે કલકત્તાના સુપ્રસિદ્ધ ડાક્તર યદુનાથ મુકરજીએ "ધાત્રી–વિદ્યા" (*Midwifery*) નામની ચોપડી રચી છે, આ મહત્ ઉપયોગી ચોપડીનુ ભાષાન્તર કરી, હુ પણ મારી ગુજરાતી બેનોના ઉપકારને માટે "ધાત્રી–વિદ્યા" આ પછી છપાવી બહાર પાડનાર છું

અને શ્વાસ પણ કાઢી લેઇ શકતા નથી. માટે જન્મ્યા પછી બચ્ચાના મેાંઢામાં આંગળી ઘાલી તે લાળ કાઢી નાંખવી જોઇએ. ત્યાર પછી થેાડુક ટાઢુ પાણી હાથમાં લેઇ તેના મેાઢા ઉપર છાંટવું જોઇએ. આ ઉપાયથી જો. બચ્ચું શ્વાસ કાઢવાં લેવા અશક્ય જણાય તેા ઉના પાણીથી સ્નાન કરાવવું બહુ અગત્યનું છે. આવી રીતે શ્વાસ વગરનું બચ્ચુ આવવાથી એકદમ ગભરાઇ બુમાબુમ કરવી નહીં. ઘણી વખતે બચ્ચુ પેદા થઇ અડધા પેાણા કલાક પછી શ્વાસ લેતેા અને રડતેા દેખાય છે.

સુવાવડી—પ્રસવ થયા પછી સુવાવડી સ્ત્રીઓને અતિશય ટાઢ લાગે છે. * ત્યારે તરત સુવાવડીને ગરમ કપડાથી આચ્છાદન કરવું બહુ જરૂરનું છે. ઉઘાડા શરીરે બહારની હવા લગાડવી કેાઇ પણ રીતે ઉચિત નથી. ત્યારે સુવાવડીને માટે વધારે હીલ ચાલ અને કંઇ કહેવુ કરવું વિશેષ હરકતકારક છે. પ્રસવ થયા પછી તરત પહેરેલાં કપડાંબદલી સ્વચ્છકપડાં પહેરાવી સુવાવડીને છાનામાના સુવાડી

---

* એકદમ વધારે લેાહી પડી જવું એનું પ્રધાન કારણ છે. પ્રસવ થતી વખતે એકદમ બહુ લેાહી પડી જાય છે. તેથી સુવાવડીનું શરીર "નરમ અને ટાઢુ" થઇ પડે છે; એટલાજ માટેતેને ગરમમાં રાખવું બહુ અગત્યનુ છે આ દેશના કેટલા લેાકેામાં પ્રસવ થયા પછી અગ્નિનેા તાપ આપવાનેા રીવાજ છે જો નિયમ પુર્વક તાપ આપવામાં આવે તેા તેથી સુવાવડી શિઘ્ર બળવાન થઇ ઉઠશે એમાં કંઇ શક નથી પરંતુ અતિશય વધારે તાપ કરવેા કેાઇપણ રીતે ઉચિત નથી. સુવાવડના ઘરમાં ધુમાડેા થવાથી મા અને બચ્ચાની તંદુરસ્તીને વિશેષ હરકત થવાનેા સંભવ છે. કેાલસાનેા તાપ વધારે સારેા છે.

રાખવી જોઇએ. આવી રીતે જ્યારે મા આરામ કરશે, ત્યારે બચ્ચાને સ્વચ્છ રીતે સ્નાન કરાવી માના ખોળામાં આપવું જોઇએ. બચ્ચાનું મોંઢું જોઇ માના સઘળાં દુઃખ કલેશ દુર થશે. માતૃસ્નેહ એવી એક સ્વર્ગીય વસ્તુ છે બચ્ચુ જ્યારે માતૃ સ્તન ધાવશે ત્યારે શ્વાસ લેવા કાઢવાનુ કાર્ય પ્રબળ અને નિયમસર થશે. પરંતુ ધવરાવવાથી જો માતૃ સ્તન દુખે તો બચ્ચાને બીલકુલ ધવરાવવું નહીં. આ વાત સઘળાને યાદ રાખવા યોગ્ય છે ત્યારે જો ધવરાવવામાં આવશે તો સ્તનમાંથી લોહી પડવાનો વિશેષ સંભવ છે.* સંતાન થયા પછી સગા સંબંધી વગેરે ઘણી સ્ત્રીઓ સુવાવડીને જોવા આવે છે, પરંતુ તેઓ આવી રીતે આવી સુવાવડીની જોડે એવી તેવી વાતો વધારે કરે તો તેથી સુવાવડીને વધારે હરકત થવાનો સંભવ છે કારણ કે તે વખતે તેનુ શરીર અને ભેજુ અતિશય નબળું થઇ પડે અને કાંઇ કહેવા સાંભળવાને સંપુર્ણ અયોગ્ય હોય છે, ત્યારે એવી તેવી વાતો વધારે કહેવા સાંભળવાથી અશક્ત ભેજાનું કાર્ય વધારે થાય છે અને શરીરની થાકેલી પાકેલી નસો એકદમ અથડાઇ પડે છે. પરિણામ રોગ ભોગ.

સુવાવડનો સમય—જ્યાંસુધી સુવાવડીનુ શરીરસુદ્દઢ અને સબળ થઇ સ્વભાવિક અવસ્થામાં ન આવે, અને બચ્ચુ થોડુંક મજબુત અને પ્રફુલ્લ ન થાય ત્યાં સુધી સુવાવડીને

---

* જો અતિશય વાધો ન હોય તો કદાપી બચ્ચાને બીજી કોઇ સ્ત્રીનું સ્તન ધવરાવવુ કોઇપણ રીતે ઉચિત નથી. પરંતુ મા જો અતિશય રોગિષ્ટ અને તેનુ દુધ બગડેલુ જણાતુ હોય, તો તેનુ દુધ બચ્ચાને કોઇ દહાડો ધવરાવવું નહીં. જો કદાચ આવો બનાવ બને તો બીજી કોઇ એક સારી અને નિરોગી સ્ત્રીનું દુધ ધવરાવવુ જોઇએ.

માટે સુતિકાગૃહમાં રહેવું વધારે સારૂ છે. આપણા દેશમાં ૩૦-૪૦ દીવસ સુધી સુતીકાગૃહમાં રહેવાનો જે રીવાજ ચાલુ છે, તે બહુ સારો અને વિશેષ ફાયદાકારક છે. ૩૦-૪૦ દિવસમાં મા અને બચ્ચુ બન્ને ઘણું કરીને સુદૃઢ અને સ્વભાવિક અવસ્થાને પામી શકે છે. એટલા દિવસ સુધી સુવાવડીને ખાવા પીવાનો સુબંદોબસ્ત થવો જોઇએ. આ ખાવા પીવા ઉપર ફક્ત સુવાવડીની જીંદગી આધાર રાખે છે એમ નથી, પરંતુ બચ્ચાની જીદગી અને ભવિષ્યનું સુખ દુઃખ બધુ આધાર રાખે છે. આ સઘળી વાતો પાછળથી લખવામાં આવશે. સુતિકા-ગૃહમાં જેટલા દિવસ રહેવાનું છે તેટલા દિવસ સુવાવડીએ, સ્વચ્છ અને પ્રફુલ્લ રહેવું જોઇએ. આ વખતે થોડાક ખરચને માટે કંજુસ થઇ અસ્વચ્છ વસ્ત્ર અને અયોગ્ય ખાનપાનમાં સુવાવડીને રાખવી એ મોટી હરકતકારક છે. આ ઉપર બતાવેલી દરેક વાત વિચારવત પુરૂષે અનુભવથી સમજી લેવી વધારે સારી છે.



चौदमो अध्याय.

સુવાવડીનો રોગ.

પ્રસવ થયા પછી સુવાવડી સ્ત્રીનુ શરીર અતિશય સાવચેતીથી નિયમપુર્વક સાચવી રાખવુ જોઇએ, તે આ પહેલાજ કહેવામા આવ્યુ છે, નહીં તો શરીરમા બહુ તરેહના રોગ ભોગ થશે આ નિયમ ઉલ્લંઘન કરવાથી સુવાવડીને જેટલા વધારે રોગ ભોગ થાય છે, તેમાથી કેટલાક સાધારણ રોગ પગ પગ દેખાડવા તે આ અધ્યાયનો ઉદ્દેશ્ય છે.

પ્રસવ પછીનો દુખાવ—એને ઇંગ્રેજી વૈદ્યક શાસ્ત્રમા (Afterpains) આફ્ટરપેયન્સ કહે છે પ્રસુતિ અવસ્થામા એટલે ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવથયા સુધી દરરોજ ગર્ભસ્થ સતન વધવાની સાથે ગર્ભકોષ અને સ્ત્રીનિંગ આકાર પ્રકારથી વધી જાય છે અને પ્રસવ થયા પછી ગર્ભકોશ અને સ્ત્રીલિંગ ગર્ભ પહેલાની સ્વભાવિક અવસ્થાને પામવા સારૂ કોશીસ કરે છે આ કોશીશજ પ્રસવ થયા પછી સુવાવડી બાયડીની યોનિથી પેડા સુધી દુખાવનુ પ્રધાન કારણ છે પ્રસવ થયો પછી યોનિ અને પેડુ થોડાક દિવસ સુધી થોડુ થોડુ શેકવુ જોઇએ, અને યોગ્ય નિયમસર તાપ લેવામા આવે તો આ દુખાવ પ્રબળ થઇ વધારે કલેશ આપી શકશે નહીં જો કદાચ કોઇ સુવાવડીનો આ દુખાવ અકસ્માત એકદમ વધી

જાય અને તે કલેશ તે બીલકુલ ખમી ન શકે, તો દરેક કલાકે એકેક ટીપુ "સીકેલ" નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓષડ લેવાથી તે દુખાવ અને સઘળો કલેશ એકદમ મટી જશે.

મુત્ર બંધ—પ્રસવ થયા પછી બે ચાર દિવસ સુધી સુવાવડીનો પીશાબ એકદમ બંધ થઇ જતો દેખાય છે. જો કદાચ કોઇ સુવાવડીની આવી અવસ્થા થાય, તો તરત કોઇ એક સારા અનુભવશીલ ડાકતરને બોલાવી દેખાડવું અને તેની સલાહ મુજબ કરવું બહુ અગત્યનું છે.

ગર્ભકોષમાંથી ઝરવું—આ એક જાતનો સુવાવડનો રોગ છે. એને ઇંગ્રેજી વૈદકમાં (Leerhia) લીરહીઆ કહે છે. પ્રસવ થયા પછી એક તરેહનો સફેદ પ્રવાહી પદાર્થ ગર્ભકોષમાંથી નીકળી યોનિમાંથી આવી બહાર પડે છે. આ ઝરવું સુવાવડીને માટે બહુ ફાયદાકારક અને અતિશય જરૂરીયાતનુ છે. જો કદાચ તે અકસ્માત બંધ થઇ જાય, તો સુવાવડીનાં જીવને મોટી હરકત થવાની સંભાવના છે. માટે આ ઝરવુ જો કદાચ અસમયે બંધ થઇ જાય તો તરત કોઇ સુનિપુણ ડાકતરની સલાહ મુજબ ઓષડ કરવુ જોઇએ.

યોનિનો દુખાવ—સંતાન જન્મ્યા પછી થોડાક દિવસ સુધી સઘળી સ્ત્રીઓની યોનિનો દુખાવ સ્વભાવિકછે. પરંતુ તે દુખાવ ન થવો એજ ઘણી અજાએબની વાત છે, માટે જ્યારે સુવાવડીને આ દરદ થાય ત્યારે આશરે અડધો પોણો તોલો "કલોરાઇડ ઑફ સોડીઅમ" * પાકા દોઢ શેર પાણીની

* Labarraque's Solution of Cloride of Sodium.

સાથે મેળવી યેાનિ ધેાવાથી અને થેાડુ એટલે કે એ "આર્સેનીક" પીવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

ધાવણ આવવાનેા તાવ—ઈંગ્રેજી વૈદકમાં આ તાવને (Milk-fever) મીલ્કફીવર કહે છે. પ્રસવ થયા પછી બચ્ચાના ખેારાકને માટે માના સ્તનમાં દુધ ઉત્પન્ન થતુ જાય છે. તેથી સ્તન દુખે છે. અને સુવાવડીને તાવ પણ આવે છે. પહેલ વહેલાં સ્તનમાંથી દુધ, એક તરેહના જાડા પદાર્થ જેવેા નીકળે છે. તે બચ્ચાના પેટમાં જઈ રેચકનું કાર્ય કરે છે માટે આ જાડુ દુધ બચ્ચાને બહુ ઇરકતકારક જણાય છે. ત્રીજા દિવસે બચ્ચાને ઉપયેાગી ખરેખર દુધ સ્તનમાં આવે છે. ત્યારે સ્તન વધે છે અને દુખે છે. સુવાવડીને તરસ અને ટાઢ બહુ લાગે છે; માથુ દુખે છે અને મનમાં બેચેની માલમ પડે છે. તાવ ચઢી આવે છે અને અતિશય થાક જેવુ લાગેછે. ત્યાર પછી અતિશય પરસેવેા વળતેા જાય છે સુવાવડીને આ તાવ બે ત્રણ દિવસ સુધી રહે છે. કેાઇ કેાઇ સ્રીના સ્તનમા દુધ ભરાઈ એવાં તેા વધી જાય છે કે તેથી અતિશય દુખાવ થાય છે. અને હાથ ઉચકતાં અથવા હેાલચાલ કરતાં બહુ દુઃખ થાય છે. પરંતુ આ દુખાવ બચ્ચાને ધવરાવવાથી ધીમે ધીમે સ્રીની મેળેજ એાછેા થતેા જાય છે. માટે બીવાનુ કાંઇ કારણ નથી. બચ્ચાને જોઇએ તે કરતાં વધારે દુધ ઉત્પન્ન થઈ ને સ્તનમાં ભરાઇ જમાં રહે, તેા જેમ બને તેમ ધીમે ધીમે થેાડુ દુધ કાઢી નાંખવું અતિશય અગત્યનું છે. આ પ્રમાણે કરવાથી પણ જો કદાચ અતિશય વધારે દુધ આવીને સ્તનમાં જમતા જાય તેા "એકેાનાઇટ" અને "બ્રાઇએાનીયા" નામની હેામ્યેાપેથીક એાષધ લેવથી ફાયદેા થશે.

કોઇ કોઇ સ્ત્રીના સ્તનમાં છોકરાને ધવરાવવા જેટલુ દુધ પણ મળતુ નથી. જો કદાચ આવું થાય તો સુવાવડીને પુષ્ટીકારક પણ હલકો અને સહેજે પચી જાય એવો ખોરાક આપવો બહુ અગત્યનું છે. જ્યાં સુધી બચ્ચુ માનું સ્તન ધાવે ત્યાં સુધી તેની જીંદગી માના ઉપરજ આધાર રાખે છે. માટે માના ખાનપાનથી બચ્ચાનાં સુખ દુઃખ ખચીત છે. ખાનપાન જેવું હશે તેવુંજ તેમાંથી દુધ પણ ઉત્પન્ન થશે. * આવી અવસ્થામાં માના ખાનપાન અને ચાલ ચલણના દોષથી ઘણી વખતે બચ્ચાંજ ભોગવતાં દેખાય છે. માટે માને નિયમ પુર્વક ખાનપાન અને ચાલ ચલણથી પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવી જોઇએ, તો તેના બચ્ચાને કોઇ તરેહના રોગ ભોગ બીલકુલ થશેજ નહીં. ઘણી વખતે જોવામાં આવે છે કે માને ઓષધ આપવાથી છોકરાનો રોગ મટી જાય છે.

---

* આ બાબતમાં હું ધારૂં છું કે કોઇને કાંઈ શક નથી. કારણ કે આના બહુ દષ્ટાંત છે. જો કદાચ કોઇ સ્ત્રી લસણ ખાય તો તેના સ્તનનુ દુધ પણ લસણ જેવું ગંધાતુ દેખાય છે.

पंदरमो अध्याय.

બચ્ચાનું પાલણપોષણ.

ગર્ભસ્થ બચ્ચાને માટે માંએ કેમ કરવું જોઇએ, તે આ પહેલાંજ એક રૂપે સમજાવવામાં આવ્યું છે, હવે બચ્ચું જન્મ્યા પછી માએ કેમ કરવું અને શી રીતે તેને પાળવું કર્ત્તવ્ય છે, તે બધું આ અધ્યાયમાં લખી પરેપરા બતાવવામાં આવશે

તાપ—બચ્ચાને તાપ આપવો અથવા સેકવો એ અતિશય અગત્યનો છે તાપથી બચ્ચું પુષ્ટતા દૃઢતાને પામે છે, શરીરના લોહીને ફરવા કરવાનું કાર્ય પ્રબળ થાય છે, અને શ્વાસ કાઢવા લેવાનું કાર્ય નિયમપુર્વક સ્વભાવિક થતું જાય છે માટે દરરોજ સાંજે- સગડીયાનું તેના દિવસમાં બાળી તેમાં હાથ તપાવી તે હાથથી બચ્ચાના શરીરે દરેક જગાએ તાપ આપવો જોઇએ

સ્નાન—બચ્ચાને દરરોજ સ્નાન કરાવવું અને સાફ રાખવું એ માનું કર્ત્તવ્ય કર્મ છે બચ્ચાની ચામડી ઉપર ચીકાશ જામી ન રહે અને દરેક લોમકુપનું મોઢું ઉઘાડું રહે, તેમ કરવું અતિશય અગત્યનું છે નવરાવવું અને સ્વચ્છ રાખવું પરંતુ તેથી બચ્ચાને બહુ વાર સુધી પાણીમાં રાખી વધારે ટાઢ લગાડવી કોઇપણ રીતે ઉચિત નથી બચ્ચાને નવરાવી તરત તેનું શરીર સુગંધ રૂમાલથી સારી રીતે લુહી નાખી એકદમ

લુગડાથી ઢાંકી નાખવું જોઇએ શીયાળાનો દિવસ હોય તો જરા સહેજ ગરમ પાણીથી નવરાવવું જોઇએ બહુ પરિક્ષાથી જાણવામાં આવ્યું છે કે કાજળ આંજવાથી આંખનું તેજ અને દ્રષ્ટિ શક્તિ વધે છે માટે દરરોજ આંજવું બહુ અગત્યનું છે આવી રીતે બે ત્રણ મહીનાનો મતાન થવા પછી એના શરીર ઉપર સરસીઆનું તેલ ચોપડી નવરાવવો બહુ ફાયદાકારક છે

આહાર—બચ્ચાનો મુખ્ય ખોરાક માના સ્તનનું દુધ છે તે પુરેજ કહેવામાં આવ્યું છે સ્તનનું દુધ ન પીએ તો તે બચ્ચાને જીવવું એ એક રીતે અસંભવિત છે પરંતુ અતિશય ધવરાવવાથી માની તંદુરસ્તી એકદમ બગડી પણ જાય છે, અને બહુ વખતે ગાંડી થઈ જતી દેખાય છે * સ્તનમાં કોઈ તરેહનો રોગ હોય તો બચ્ચાને બીલકુલ ધવરાવવુંજ નહી ધવરાવવાનો સમય મુકરર કરી લેવો ઘણો અગત્યનો છે સમયને અનિયમીતરૂપે વારંવાર અતિશય ધવરાવવાથી મા અને બચ્ચા ઉભયને બહુ તરેહના રોગ ભોગ થતા દેખાય છે નિયમીતરૂપે મુકરર કરેલા સમયે ધવરાવવાથી જોવામાં આવશે કે બરાબર ધવરાવવાના સમયે બચ્ચુ જાગી ઉઠશે અને નિયમિત રીતે દુધ પી પોતાની મેળેજ સુઇ જશે માટે આથી મા અને બચ્ચા ઉભયને વિશ્રામ લેવામાં કોઇ તરેહની અડચણ થશે નહીં બચ્ચુ રડવાથી તેને ધવરાવવું કોઇપણ રીતે ઉચિત નથી, તેથી બચ્ચાને એક તરેહની કુટેવ પડી જશે અને એક વખત પીધેલું દુધ પાચન થતા ન થતા બીજી વખત દુધ

* See Dr Taylor Smith on Insanity

પાવાથી બચ્ચાના પેટમાં ચુંક આવશે. માટે બચ્ચુ રડે એટલે તરત લાડથી તેને ધવરાવવું મહા અન્યાય છે. રાત્રે સુઈ રહેલા છોકરાને બીલકુલ ધવરાવવુંજ નહી. આવી અવસ્થામાં 'માતૃસ્તન ધાવી બહુ બચ્ચાં અકાળ મૃત્યુ પામતા દેખાય છે.' * જ્યાં સુધી ધાવણુ રહે ત્યાં સુધી બેદરકારીથી સ્તન ઉઘાડાં રાખી તેમાં બહારની હવા લગાડવી બહુ હરકતકારક છે. માટે તેમ કરવું નહીં. તેથી સ્તનમાં ફોલ્લા થાય છે, દુધ બગડી જાય છે અને એવી ઘણી ઉપાધીઓ પેદા થવાનો સંભવ છે બચ્ચુ જ્યારે ત્રણ ચાર મહિનાનું હોય છે, ત્યારે તેને થોડું થોડું ગાયનું દુધ એક વખત ઉકાળીને આપી શકાય છે. પરંતુ ભેસનુ દુધ કોઈપણ રીતે આપવુંજ નહીં ગાયના દુધમાં થોડુંક પાણી અને થોડી સાકર નાંખી પાવું જોઇએ. પરંતુ ટાઢુ અથવા વાસી દુધ બીલકુલ આપવુંજ નહીં; અને દુધ શીવાય બીજી કોઇ ચીજ પહેલ વહેલાં ખવરાવવી જોઇએ નહી. આ સઘળી વાત સઘળી સ્ત્રીઓએ વિશેષ રીતે યાદ રાખવું અતિશય અગત્યનું છે.

વેશ—બચ્ચાનું શરીર સદા સર્વદા સ્વચ્છ વેશ એટલે પોશાક અથવા કપડાથી આચ્છાદિત કરી રાખવું અતિશય અગત્યનું છે. ઉઘાડા દીલે બચ્ચાને બીલકુલ રાખવું જોઇએ નહીં. ઉઘાડા શરીરે રાખવાથી ઘણી વખતે બચ્ચાં સરદીનું દરદ ભોગવતાં દેખાય છે. સુવાવડ ઘરમાં બચ્ચાને શરદી થવી એ કાંઇ નાની વાત નથી; તેથી તેના જીવને બહુ તરેહની હરકત થવાનો સંભવ છે. માટે પાતળા લુગડાના

* See Marriage and Parentage.

વીઆ અને સ્વચ્છ પહેરણથી બચ્ચાનું શરીર આચ્છાદન કરી રાખવુ જોઇએ; કોઇ દહાડો ઉઘાડા શરીરે રાખવુંજ નહીં.

વાયુ—બચ્ચાને જેથી સુનિર્મળ અને શુશીતળ વાયુ મળે, તેમ કરવું બહુ અગત્યનું છે. આવો વાયુ બચ્ચાને મળશે તો તે સુખેથી હાથ પગ હલાવી ખુબ રમશે. તે રમવાથી શ્રમ થશે, અને શ્રમથી તેનો ખોરાક જલદીથી પચી જશે, ખોરાક વધશે, તેથી તે પુષ્ટ અને બળિષ્ટ થશે. આ વાત ઉપર સઘળાએ ધ્યાન આપી તેમ કરવું જોઇએ.

નિન્દ્રા—માના પેટમાંથી જન્મ્યા પછી પ-૭ અઠવાડીઆં સુધી બચ્ચાઓ કેવળ નિન્દ્રામા બભાન થઇ પડી રહે છે. માત્ર ક્ષુધાની વખને તેમની નિન્દ્રા ભંગ થાય છે અને ખાધા પછી ફરીથી સુઇ જાય છે. પરંતુ થોડાક વખત પછી ધીમે ધીમે આ ટેવ એની મેળેજ જતી રહે છે અને ફકત તેઓ રાત્રેજ સુઇ રહે છે, તે માટે માતા પિતાને વિશેષ ચીતા કરી ગભરાવાની કાંઈ જરૂર નથી. બચ્ચુ નિન્દ્રામાથી જાગ્રત થઈ જ્યારે ઉઠવા માડે છે, તે વખને તે બચ્ચાની પાસે કદાચ કોઇએ જઈ બુમો પાડવી જોઇએ નહી તેથી બચ્ચાનુ મન અકસ્માત ઉત્તેજીત થઈ તેની તંદુરસ્તી અને જીવને બહુ હરકત થવાનો સભવ છે. બચ્ચાને "હીચકા નાખી સુવાડવુ" અતિશય હરકતકારક છે. તેથી ફકત બચ્ચાને એક કુટેવ પડી જાય એટલુજ નહી, પરંતુ બચ્ચાનુ ભેજુ અતિશય જોરથી હાલી જઈ ઘણી વખને બચ્ચા મુગા, ગાડાં અને ઈડીઅટ થઈ જતા દેખાય છે માટે કોઈ પિતા માતાએ છોકરા છોકરીને-હીચકા નાખી સુવાડવું નહી.

દન્ત—બચ્ચાને દાંત આવતી વખતે બહુ દુઃખ થાય છે. આ વખતે માએ પોતાના ખાનપાન ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી વર્તવું જોઇએ; અને લક્ષ ન રાખી બેદરકારીથી રહેશો તો તમારા બચ્ચાને બહુ દુઃખ વેઠવું પડશે. ૬ માસથી ૯ માસ સુધીમાં બચ્ચાને દાંત આવવાનો સમય છે. એજ વખતે ધીમે ધીમે દાંત ઉગતા જશે. માટે આ વખતે બહુ સાવચેતીથી બચ્ચાને સંભાળી રાખવું એ માની એક મોટી ફરજ છે.

શીતળા કાઢવા—બચ્ચાની ઉમર ત્રણ ચાર માસની થાય એટલે જેમ બને તેમ તરત શીતળા કઢાવવા અતિશય અગત્યના છે. શીતળા કાઢ્યા પછી ૪–૬ દિવસ થોડોક તાવ આવશે ને વખતે બહારથી આવનાર જે તે માણસને તેની પાસે બીલકુલ આવવા દેવોજ નહીં. આવી રીતે સાવચેત થઈ યત્નમાં રાખવાથી થોડાક દિવસમાં બચ્ચુ સારૂં થઈ જશે. આ સંબંધી બાબતમાં જરાક બેદરકારી જણાવશો તો બચ્ચાના જીવને બહુ હરકત થવાનો સંભવ છે.

આ ઉપર જે જે વાતો લખવામાં આવી, તે ફક્ત બચ્ચાના પાલણપોષણ રૂપી માના પીતાની મોટી ફરજનું માત્ર એક સંક્ષેપ વર્ણન છે. બચ્ચાના પાલણપોષણ કરવાની બાબતમાં માની ઘણી લાગણી હોય છે ખરી, પરંતુ તેથી ઘણી વખતે બચ્ચાને બહુ હરકત થતી દેખાય છે. એનું કારણ એમ છે કે કોઇ તરેહના નિયમ અને સારી વ્યવસ્થા જાણ્યા વગરજ મા પોતાની મરજી મુજબ જેમ આવડે છે તેમ કરે છે, તેથી બચ્ચાના કલ્યાણ થવાને બદલે મહાવિકાર વ્યાધી ઉત્પન્ન થાય છે, અને હજારો

બચ્ચાંને, દુઃખ દુર્દશા ભોગવી અકાળે યેમપુરીમાં જવું પડે છે. જો તે વખતે પીતા માતા તેમની વિચાર શક્તિનો જરાક સદુપયોગ કરે અને નિયમપુર્વક ખાનપાન તથા બચ્ચાનું પાલણપોષણ કરે તો પીતા, મા અને તેમના પ્યારા સંતાન ઉભયજ સુખ સંતોષમાં રહી દિવસ કાઢી શકશે, કોઇ દહાડો કોઇ રોગ થશેજ નહીં. આ સઘળી બાબતનો નિયમ અને પિતા માતાનું કર્તવ્ય કર્મ સહેજે સમજાવી આપવા સારૂજ આ ચોપડી લખવામાં આવી છે.



सोळमो अध्याय.

બચ્ચાનો રોગ.

પિતા માતાની મુર્ખાઈ અને અધમપણાથી નાનપણમાં બચ્ચાંને બહુ તરેહના રોગ વિકારથી અશક્ત થઈ જુવાનીમાં અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવવી પડે છે. વિશેષ ગુજરાત દેશમાં સેંકડે લગભગ ૭૫–૮૦ નાના છોકરા છોકરીઓ હમેશ રોગથી ભોગવતાં દેખાય છે, અને જન્મ મૃત્યું સંબંધી સરકારી નોંધ જોવાથી એક ભયંકર શોકનાદરીઆમાં ડુબી જવુ પડે છે. એટલે ગુજરાત પ્રાંતમાં સેકડે લગભગ ૪૦–૪૫ નાના બચ્ચાનું મરણ જણાય છે. હિન્દુસ્તાનના બીજા દેશ કરતાં, હુ ધારૂ છુ કે આખી દુનીઆ કરતાં ગુજરાતના શહેર ગામડાંઓમાં બાલ્યમરણ અને બાલ્યરોગ હમેશ અતિશય વધારે દેખાય છે. બચ્ચાની પ્રકૃતી અને મનોભાવ સમજવાના અભાવથીજ બચ્ચાના રોગ ભોગની ચિકિત્સામાં આટલી નિષ્ફળતા જણાય છે. મા પોતાના સંતાનના મનોભાવ અને પ્રકૃતી સારી પેઠે વધારે સમજી શકશે, તેમ બીજા કોઈ સમજી શકશે નહીં માટેજ બચ્ચાના રોગ ભોગની ચિકીત્સા માના હાથે જેવી રીતે સારી થવાની આશા છે, તેવી બીજા કોઈના હાથથી ભીલકુલ થઈ શકિત નથી. એટલાજ સારૂ ખુબ સંક્ષેપમાં બચ્ચાંના રોગભોગ અને તેની દવાની વ્યવસ્થાની રીતો

આ અધ્યાયમાં પરંપરા લખવામાં આવી છે, આશા છે કે લાગણી લેઇ ચોપડી વાંચી સારી પેઠે સમજી અને જાતે તેવી રીતે વર્તી અનેક માતા અનેક સમયે તેમના સંતાન સંતતિઓને અનેક તરેહનાં દુઃખ કલેશ અને અકાળ મૃત્યુના હાથથી રક્ષા કરી શકશે. જે સઘળા રોગભોગની વાતો આ ચોપડીમાં લખેલી છે, તે સીવાય જો કદાચ કોઇ બીજી તરેહના રોગ વિકાર જણાતા હોય તો તરત કોઇ વિશેષ અનુભવશીલ સુયોગ્ય ડાકતરને બોલાવી તેની સલાહ મુજબ કરવું અતિશય અગત્યનું છે. કારણ કે તે સઘળા રોગ વિકારની ચિકીત્સાને માટે અનેક ચિકિત્સા શાસ્ત્ર ભણવા અને બહુ દર્શીતાનો પ્રયોજન છે.

નાળ સુજી જવું—ઘણી વખતે ઘણા બચ્ચાઓની નાભી સુજી જતી દેખાય છે. બેદરકારી અથવા અસાવધ થેઇ નાળ કાપવાથીજ આ રોગ થાય છે. જો કદાચ કોઇ બચ્ચાને આવું થાય એટલે નાળ સુજી આવે તો ખુબ યત્ન કરીને થોડાક દિવસ સુધી દરરોજ સારી રીતે સેક કરવાથીજ મટી જશે. માટે નાળ કાપતી વખતે ખુબ સાવચેતીથી કાપવી જોઇએ.

આંખનો સોજો—ઘણી વખતે નાના બચ્ચાની આંખો સુજી જતી દેખાય છે. અકસ્માત આંખમાં વધારે પ્રકાશનું તેજ પડવાથી અથવા તો આંખો અસ્વચ્છ રાખવાથી આ રોગ થાય છે. માટે જેથી બચ્ચાની નાજુક આંખ ઉપર એકદમ અતિશય પ્રકાશ આવી ન પડે અને આંખમાં વધારે ચીપડા (પીઆ) ન રહે તેમ કરવુ જોઇએ. ચક્ષુને હમેશાં સાફ રાખવાથી અને વચ્ચે વચ્ચે "એકોનાઇટ" નામનું હોમ્યોપેથીક ઓષડ આપવાથી આંખે સોજો

આવવાનો રોગ મટી જાય છે. જો પ્રકાશ જોવાથીજ બચ્ચુ રડે તો "બેલેડોના" નામનું ઓષડ આપવું જોઇએ.*

અનિન્દ્રા, ઉથલપાથલ અને રડવું—માના ખાનપાન, અને ચાલચલણનો દોષ, બચ્ચાના પેટમાં અજીર્ણ થવુ, દાંત આવવા અને એવા બીજા કારણોથી આવું થાય છે. માટે માના ખાનપાન અને ચાલચલણ સુધારવું જોઇએ. બચ્ચાના ઉપર વિશેષ લક્ષ આપી હેતથી યત્ન કરવો જોઇએ. જો બચ્ચાને નિન્દ્રા ન આવે, વધારે ઉથલપાથલ કરે અને રડે, તો બચ્ચાને એક ટીપુ "કફીયા" નામનું હોમ્યોપેથીક ઓષડ આપવાથી સઘળુ મટી શકે છે; અને જો માથુ ગરમ થયું હોય તો "બેલેડોના" આપવું બહુ ફાયદાકારક છે.

નાક બંધ થઇ જવું અને શ્વાસ બરાબર ન આવવો—મા વધારે ટાઢુ પાણી વાપરે છે અને બચ્ચાના શરીરમાં અતિશય ઠંડી હવા લાગે છે તેથીજ આ રોગ બચ્ચાને લાગુ પડે છે. માટે આ બાબતોમાં માએ વધારે સાવચેત થઇબહુ વિચારથી ચાલવું જોઇએ. જો બચ્ચાનું નાક શુષ્ક રહેતુ હોય તો "નક્સવમીકા" નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓષડ આપવાથી ફાયદો થશે. જો નાકમાંથી પાણી પડતુ હોય તો "આર્સેનીક" નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓષડ આપવાથી

---

* બચ્ચાને માટે હોમ્યોપેથીક ઓષડ બહુ સારૂ અને ફાયદાકારક છે આ ઓષડ પીવામાં બચ્ચાને કોઇ તરેહનો ક્લેશ અથવા કષ્ટ થશે નહીં અને માને પણ આ ઓષડ વાપરતી વખતે બચ્ચાને કોઇ તરેહની હરકત થવાનો ભય રહેતો નથી એટલે હોમ્યોપેથીક ઓષડ બેફીકરથી વાપરી શકાય છે; તે ઓષડથી જીવને હરકત થવાનો ભય નથી.

ફાયદો થશે. જો આ રોગ એકદમ હમેશને માટે સ્થાયી થઇ જાય, તો એક અઠવાડીયા સુધી અકેક ટીપુ "કેલ્કેરીઆ" નામનું ઓષડ અને ત્યાર પછી એક અઠવાડીઆ સુધી "સલફર" નામનું હોમ્યોપેથીક ઓષડ આપવું જોઇએ.

સ્તન સુજી જવું—ઘણી વખતે બચ્ચાનું સ્તન સુજી જતું દેખાય છે. કેટલાક લોકો મનમાં ધારે છે કે, બચ્ચાના સ્તનમાં દુધ થવાથી આવો સોજો ચડી આવે છે, એમ ધરવું તદ્દન ખોટું છે. થોડાક સરસીઆના તેલની સાથે થોડુક કર્પુર મિશ્રિત કરી સ્તન ઉપર લેપ કરવાથી સોજો મટી શકે છે.

મોઢે ગુમડાં નીકળવા—બચ્ચાના મોં ઉપર ઘણી વખતે ગુમડાં નીકળી આવતા દેખાય છે. અસ્વચ્છ અને અજીર્ણતા વગેરે કારણોથી આ રોગ થાય છે. હમેશાં બચ્ચાનુ મોંઢુ સાબુ ચાળી અથવા ખુબ સાફ કરી ધોવુ જોઇએ. ધવરાવ્યા પછી દરેક વખતે માતૃસ્તન પણ ખુબ ધોઈ સાફ રાખવાની જરૂર છે, બચ્ચાને નિયમપુર્વક ધવરાવવું અને માને પણ નિયમસર યોગ્ય ખાનપાન કરવું જોઇએ. મોટી ઉમરના ગુમડામાં "બોરક્સ" નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓષડ ચોપડવાથી મટી શકે છે જો બચ્ચુ દુધની ઉલ્ટી કરે, ઝાડો પાતળો થાય, અને ગુમડામાંથી કોઈ તરેહનો પદાર્થ નીકળતો હોય, તો "સલફયુરીક એસીડ" ચાર ચાર કલાક પછી ૬ "ગ્લોબ્યુલ" નામનું હોમ્યોપેથીક ઓષડ આપવાથી આ રોગ એકદમ મટી જાય છે *

* બચ્ચાને માટે આ ઓષડ બહુ સારૂ છે, કારણ કે તે ગળ્યુ હોય છે માટે બચ્ચુ ખુશીથી તે ઓષડ ખાય છે.

વણ અથવા ખીલ—એ પણ એક તરેહના ગુમડા નિકળવાનોજ રોગ છે. આ દેશના કેટલાક સ્થળે એને ગરમાઇનો રોગ કહે છે. પરંતુ ઉપર બતાવેલા પહેલા રોગની જોડે સરખાવવામાં આ રોગનો કાંઈ વિલક્ષણ ફેરફાર જણાતો નથી. માટે ગુમડાં અને વણ રોગ ઓળખવો બહુ કઠણ છે. થોડાક દિવસમાં જોતાં જોતાં વણ આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગુમડાં જેવોજ નિકળી આવે છે, તેથી બચ્ચાને તાવ આવે છે, અને ધીમે ધીમે બચ્ચુ દુર્બળ થઇ પડે છે. મોઢા ઉપર, છાતી ઉપર, ખભા અને પીઠ ઉપર નાના નાના ગુમડા જેવી બેસુમાર ફોલ્લીઓ નિકળેછે, તે દરેકમાં ખીલ હોય છે, અને તેમાં બહુ દુખાવ થાય છે. હમેશ ભીના ઘરમાં રહેવું, દુષિત હવા અંગમાં લગાડવી, અસ્વચ્છ રહેવું અને અજીર્ણતા વિગેરે કારણોથી અને પિતા માતાના વિર્યના દોષથી આવા ખરાબ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જો કોઇ બચ્ચાને આવો રોગ થાય તો પહેલાં તેને "સલ્ફ્યુરીક એસીડ" આપવુ જોઇએ. ત્યાર પછી "બ્રોમની" નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓષડ આપવાથી બહુ ફાયદો થશે. જ્યારે ઓષડ ખાવાથી ફાયદો થશે અને ફક્ત દુર્બળતા શીવાય બીજી કમી ઉપાધી રહેશે નહીં ત્યારે થોડાક દિવસ સુધી દરરોજ ત્રણ વખત "ચાયના" નામનું ઓષડ આપવાથી તે દુર્બળતા પણ એકદમ નાશ થઈ જશે. આ રોગ થયા પછી બચ્ચાને બરાબર ભુખ થયા વગર કાંઇ ખાવા આપવું નહીં.પણ ભુખ લાગે એટલે તરત ખાવા આપવું જોઇએ.

પેટમાં દુખાવ—આ રોગને ઇંગ્રેજી વૈદકમાં (Cholic) કોલીક કહે છે. બચ્ચાના આ રોગને માટે માને બહુ કલેશ વેઠવો પડે છે; પરંતુ માના દોષથીજ

બચ્ચામાં આ રોગ જન્મે છે બચ્ચાને માટે કોઇ પણ રીતે ઉપયોગી નથી એવી કોઇ ચીજ માએ ખુશીથી અથવા અજાણથી ખાધા પછી, બચ્ચાને તરત અજીર્ણ થાય છે અને પેટ દુખવાનો રોગ લાગુ પડે છે. એજ દુખાવ જુનો થવાથી આ કોનીક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે પહેલ વહેલા બચ્ચાના પેટમા ચુક આવે છે. ત્યારે બચ્ચાની તે ચુકને માટે "કેમોમિલા" બહુ ફાયદાકારક ઓખડ છે જો તે પેટનીચુકનીમાવે ઉલટી અને પેટમા ઝાડાનો રોગ થયો હોય તો "કલોસીંથ" નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓખડ આપવુ અગત્યનુ છે જ્યારે માના ખાનપાનથી બચ્ચાને અજીર્ણ થાય અને પેટમા ચુક તથા ઉલટી આવે, ત્યારે તરત તેનુ ઓખડ કરવુ જોઇએ નહીંતર વાર લગાડવાથી અથવા આ બધુ જુનુ થવાથી આ ભયંકર દુખદાયક "કોનીક" દરદ બચ્ચાને લાગુ પડશે આ હમેશ યાદ રાખવુ જોઇએ

બંધકોષ—એને ઇગ્રેજી વૈદકમા (Constipation) કન્સટીપેશનનો રોગ કહે છે આ રોગ બચ્ચાઓ હમેશ ભોગવતા દેખાય છે. આ મરકી તરેહના રોગભોગના અનિયમિત ખાનપાનના દોષથી હમેશ સ્વભાવિક રીતે ઉત્પન્ન થતા દેખાય છે બચ્ચા જ્યારે નાના રહે છે ત્યારે મા ન્યાતમા જઇ લાડુ વિગેરે ભારે ચીજો અને કઢી, વાલની દાળ વગરે અયોગ્ય પદાર્થ ખુબ જમે છે, બીજુ બચ્ચાને પડતો રખડતો મુકી મા પોતાનુ કામ કરે છે, બચ્ચુ રમતુ રમતુ માટી વીગેરે જે કાઇ ચીજ મળે છે તે ખાઇ જાય છે, આ સઘળા કારણથી બધકોષ રોગ ઉત્પન્ન થઇ બચ્ચાને મહા દુખી કરે છે, માટે માએ પોતાના મન ગમતુ ખાનપાન છોડી બચ્ચાને બહુ સાવચેતીથી રાખવુ

જોઇએ, અને જ્યારેમધપાય થશે, ત્યારે ગ મ દુધની સાથે એક બે ચમચી વિનાયતી દીવેન નાખી તે પાવાથી આગે ખુનામાથી થશે

પેટનેરોગ—આ રેગને ઇગ્રેજીમા (Diarrhœa) ડારીઆ કહે છે ગુજરાત દેશમા બચ્ચાઓ પેટના રોગથી હમેશ હાવે હેરાન થતા દેખાય છે પેટ કરણ અને મોડુ ચડી નધી જવુ વારવાર અને અતિશય ઝાડા થવો વિગેરે રોગભોગ માના અનિયમિત અને અયોગ્ય ખાનપાનના દોષથીજ હમેશ ઉત્પન થાય છે આ રોગ થવાની વારમાઝ પડેના માના ખાનપાન સુધારવા શીવાય બચ્ચાને ઝાડા તરેહનુ ઓસડ આપવુ ઉચિત નથી તેથી ફાયદા થવાને બદલે ઘણી વખતે બહુ હરકત થતી દેખાય છે તો જ્યારે ઓસડ લાધા વગર રોગ બિલકુલ મટતો ન ની ત્યારે પીછે આ પેટુ સમજ ઓસડ વાપરવુ ઉચિત છે પરતુ રોગની પ્રબળતા જો દીનપર દીન વધતી જણાય તો કોઇ હુશિયાર ડાક્તરને બતાવવુ અને તેના કહેવા પ્રમાણે કરવુ જોઇએ જો બચ્ચાને અપચન અથવા અજીર્ણ થતુ હોય અને અતિશય દુર્ગધના જોવામા આવે તો 'ચાયના' નામનુ ઓસડ આપવાથી ફાયદો થશે જો લીલા રંગનો ઝાડો થતા હોય તો 'કેમોમીલા' નામનુ ઓસડ આપવુ જો એ આતે જો ત્યારે દાત ઉગવાનો વખત હોય તો "કેલકરીઆ" નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓસડ આપવુ બહુ ફાયદામદ છે

કૃમિ રોગ—એટલે બચ્ચાના પેટમા નાના મોટા લાંબા ગોળ નાના પ્રકારના જીવડા હોય છે તે જીવડાને આપણા વૈદ્યશાસ્ત્રમા કૃમિરોગ કહે છે જેમા કૃમિ (કરમ) થવાથી બચ્ચાને બીજા બહુ તરેહના રોગ લાગુ પડે છે

એવી ચીજો વધારે ખાવામા આવે તો તેથી કિમિ ઉત્પન્ન થાય છે બચ્ચાને કિમિ રોગ થાય તો તેના ખાવા ઉપર માએ વધારે લક્ષ રાખવુ જોઇએ દરરોજ અકેકેક ટીપુ "મીના" નામનુ ઓસડ કિમિ રોગને માટે બહુ ફાયદામન્દ છે અથવા સેન્ટોનાઇન ૪ ગ્રેન, પ૦વમેાડા ૪ ગ્રેન એ બાવે મેળવી રાત્રે એક વખત ખવરાવવુ અને બીજે દહાડે સવારે કસ્ટરવેલનો રેચ આપવાથી કરમ પડી જશે,

મુત્ર બંધ થવાનો રોગ—ઘણી વખતે બચ્ચાનુ મૂત્ર પણ બધ થઇ જતુ દેખાય છે જો જન્મા પછી એ કેનાકની અદર મુત ન થાય તો ગરમ જળમા લુગડુ બોળી ઇન્દ્રિનના ઉપર રાખવાથી મૂત થશે જો આમ કર્યા પછી પણ એ કેનાકમા મુત્ર ન આવે તો ગરમ પાણીની સાથે ...ચુ ...ન મિશ્રિત કરી પીચકારીવડે ઇન્દ્રિયમા મુકાથી મૂત્ર થશે આમ કરવાથી જો કદાચ ન થાય તો તરત વૈદ અનુભવશીલ ડા તન્ને દેખાડવુ જાઇએ

તાવ— બચ્ચાને જો સાધારણ તાવ થાય તો 'એ ... ન હૉ' નામનુ ઓસડ આપવુ જોઇએ અને જો તાવ ધ્રુજી જઇ ટાઢથી આવે તો આર્સેની નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓસડ આપવાથી તે તાવ મટી શકે છે

આ ઉપર બતાવેલા સમસ્ત રોગ સિવાય બીજાય બચ્ચાને જો બીજી કોઈ તરેહનો રોગ થાય, તો તે કોઈ અનુભવશીલ ડૉક્તરને દેખાડવુ જોઇએ કેાઇ અજાણ મુખાનુ ઓસડ લેવાથી રોગ મટવાને બદલે ઉલટો તે ધરી નાખે ...જીવ લેતા દેખાય છે, જો એમ તેમ ભટકનાર અમથુ અધુ ભણ્યાથી અથવા એક બે ચોપડી વાચી ફકત ઓસડ આપનાર વૈદોથી જો સઘળી તરેહના રોગ મટત, તો દુનિયામાં પૈસા ખર્ચી, અનેક તરેહ તરેહના ક્લેશ વેઠી

સહન કરી પાંચ સાત વર્ષ સુધી અતિશય શ્રમ લેઈ લોકોને ચિકિત્સા વિધા શીખવાનો પ્રયોજન રહત કે? ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં જ્ઞાન મેળવવું કાંઈ સહેજ નથી; અનેક પૈસા ખરચી અનેક શ્રમ સ્વીકારી તો કદાચ એનું થોડુંક શીખી શકાય છે. માટે સામાન્ય તુચ્છ રોગ હોય અથવા અતિશય કઠણ રોગ હોય તો જેઓએ ચિકિત્સા શાસ્ત્ર સારી પેઠે જાણ્યું છે, અને શ્રમ લેઈ બહુ અનુભવ મેળવ્યો છે, તેવા લોકોની સલાહ લેઇ તેમના ઉપર વિશ્વાસ રાખી ઓખડ લેવું જોઇએ. સુનિપુણ અને સુપ્રખ્યાત ડૉક્તર સીવાય બીજા કોઈ અભણ અનાડીના ઉપર વિશ્વાસ રાખી તેનું ઓખડ લેવું અને આત્મઘાત કરવો એ ઉભય એક સરખાજ અન્યાય અને અધર્મ છે. ઘણા વખતે ઘણા પ્રપંચી લોકોની વાતના આડંબરથી લોભાઇ ઘણી નર નારીઓ પોતાની અને બાય બચ્ચાંની અમુલ્ય જીંદગી એકદમ બગાડી અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવી હાલે હવાલ થતૂ દેખાય છે. વિશેષ આ દેશની સ્ત્રીઓ આ બાબતમાં બહુજ અજ્ઞાન છે. તેઓ સુખને માટે મહા દુઃખ વેઠી તલ્પી તલ્પીને મરે છે. જેથી તેમની આ સઘળા દુઃખ દુર્દશા એકદમ લોપ થઈ જાય અને તેઓ સહેજે ચિકિત્સા વિધા શીખી પોતાના અને બાલ બચ્ચાના રોગ ભોગ અનાયાસે મટાડી શકે, તે સારૂજ આ ચોપડી લખવામાં આવી છે. એનો દરેક અધ્યાય અને એમાંની દરેક હકીકત દેશી સ્ત્રીઓને માટે કેટલા મોટા ફાયદાકારક છે, તે આ સ્થળે કહેવા કર જ્યારે તેઓ સારી પેઠે આ ચોપડી વાંચી, વિશેષ રીતે સઘળી બાબતનો સમજી તે પ્રમાણે વર્ત્તિ શકશે; ત્યારેજ સહેજે અનુભવ થઇ જશે. આ સીવાય વધારે કહેવાની કાંઇ જરૂર નથી.

सतरमो अध्याय.

મા અને સંતાન.

આપણું કહેવું સઘળું પુરૂં થવા આવ્યું છે. હવે ફક્ત બે ચાર વાત કહી આ પુસ્તક સમાપ્ત કરીશું. "મા" બહુ મધુર શબ્દ,—સંતાન માના જીવનનું સર્વસ્વ ધન તુલ્ય છે; પુત્ર શોક જેવો બીજો કાંઇ મોટો શોક નથી; તેમજ માતૃહીન થવા કરતાં બીજું કાંઇ મોટું દુઃખ પણ આ દુનીઆમાં નથી. માટે "મા" અને "સંતાન" બન્નેની વચમાં કેવો મહાન્ શારીરિક અને માનસિક સબંધ પરિ વ્યાપક છે, તે ભાષાથી પ્રકાશ કરવા કરતાં અનુભવથી સમજી લેવું વધારે સારૂં. પુર્વે કહેવામાં આવ્યું છે અને હમણાં પણ કહું છું કે માના શરીર અને મન સમોન્નત થયા વગર સંતાનની ઉન્નતિ સ્વપ્ન તુલ્ય—દેશનું કલ્યાણ ગાંડાના લવારા જેવું છે. જો આ હીણ પશુ અવસ્થામાંથી પરંપરા શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની સાથે ખરેખર મનુષ્યત્વ લાભ કરી પોતાનું અને દેશનું કલ્યાણ સાધિ, ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ મેળવી આ જીંદગી સફળ કરવી હોય તો, હે ગુજરાતી ભાઇઓ ! પહેલાં નારિ જાતિને શારીરિક અને માનસિક ઉભય રીતે સમોન્નત કરવું

પેઠે સમજશે, ત્યારે રોગ શોક ધીમે ધીમે લોપ થઇ જશે. અને આ પૃથ્વી સ્વર્ગ તુલ્ય લાગશે. બહેનો! આવું મહત્ કાર્ય સાધવાનો વધારે ભાગ તમારા ઉપર આધાર રાખે છે, તમો તમારૂ કર્ત્તવ્ય સમજી એક વખત ચક્ષુ ઉઘાડી જોવા થીજ આ પૃથ્વીના રોગ ભોગ, દુઃખ દારિદ્રય, શોક પશ્ચાતાપ અને અકાળ મૃત્યુ એકદમ નાશ થઇ જશે.



અઢારમો અધ્યાય.

ઓષડ અને તેનું પરિમાણ.

આપણે હમેશ ઓષડ પીવાનું અથવા હમેશ ઓષડ પીવાની સલાહ આપનારના મેાટા વિરેાધી છીએ. બને ત્યાં સુધી ઓષડ ન વાપરવુંજ વધારે સાર. કારણ કે થેાડાક દિવસ સુધી લાગલાગટ ઓષડ પીવાથી શરીર ઓષડનુંજ થઇ જાય છે. ત્યારે ઓષડ વગર બિલકુલ ચાલતુંજ નથી. આવી રીતે થેાડીક મુદતમાં શરીરની સ્વભાવિક પ્રકૃતિ અને શરીરયંત્રોની કાર્યકારિતા શકિત પર પગ લેાપ થતી દેખાય છે, અને એવા તેા કેટલાક તરેહના રેાગ વિકારેા ઉત્પન્ન થતા દેખાય છે કે, પછી કેાઇ પણ તરેહના ઓષડથી તેઓ મટતા નથી. છેવટે રેાગીને અતિશય કલેશ ભેાગવવેા પડે છે. માટે હમેશાં લાગલાગટ ઓષડ લેવુ કેાઇ પણ રીતે ઉચિત નથી. તંદુરસ્તી સબંધી સમસ્ત નિયમ પાળવાથી અને લાગણી લેઇ શરીરને જાળવી રાખવાથી, કેાઇ તરેહના રેાગ વિકાર થશેજ નહીં; અને જો કદાચ કેાઇ તરેહના રેાગ થાય તેા તે બહુ દીવસ સુધી રહી વધારે કલેશ આપી શકશે નહી; એમ જાણવું જોઇએ. કેાઇ કેાઇ વખતે એવાતેા કેટલાક પ્રકારના રેાગ વિકાર થાય છે કે જેમાં ઓષડ લીધા વગર બિલકુલ ચાલતુંજ નથી;

એટલાજ માટે અમે તે સઘળા રેાગ વિકારનું લક્ષણ અને તેનાં યેાગ્ય ઓષડ આ ચેાપડીમાં લખી બતાવ્યાં છે. અને તેમાંથી કેટલાક હેામ્યેાપેથીક અને કેટલાક એલ્યુપેથીક મતનાં ઓષડેા છે. હવે તે સઘળાં ઓષડના પરિમાણુ સંબંધી બે ચાર વાત કહેવાની છે. હેામ્યેાપેથીક ઓષડ "ડાયલ્યુસન" * પ્રમાણે વપરાય છે; અને રેાગ પ્રમાણે ઓષડનું "ડાયલ્યુશન" થાય છે. સાધારણુ રીતે ત્રણથી ૭ ડાયલ્યુશન સુધીજ હેામ્યેાપેથીક ઓષડ વાપરવાનેા ધારેા છે. પરંતુ કેાઇ કેાઇ વખતે રેાગની પ્રબળતા સમજી ડાયલ્યુશનની સંખ્યા વધારી ઓષડ વાપરવું એ કર્તવ્ય છે.

ઓષડનું પરિમાણુ—આ વાત પુર્વે એક વખત લખી જણાવવામાં આવી છે અને હમણાં ફરી વધારે ખુલાસાથી લખી જણાવું છું. બે વરસથી એાછી ઉમરના બચ્ચાને માટે દરેક વખતે બેજ "ગ્લેાબ્યુલ," બેથી દશ વર્ષ ઉમરનાં બાળક બાળીકાઓને માટે ચારજ "ગ્લેાબ્યુલ," તે કરતાં વધારે ઉમરની નર નારીઓને માટે છજ "ગ્લેાબ્યુલ" આપવું કર્તવ્ય છે. નાના બચ્ચાને માટે અરક અથવા પ્રવાહી ઓષડ એક ટીપુ ૧૦ ચમચી પાણીની સાથે મેળવી એકેક ચમચી દરેક વખતે પાવાનેા નિયમ છે. બાળક બાળિકાઓને ૧૦ ચમચી પાણીમાં અડધુ ટીપું ઓષડ

* અસલ ઓષડ ૧૦ ટીપાં અને ૯૦ ટીપાં સ્પીરીટની સાથે મેળવી સીસીમાં ભાલી તે સીસી એક હાથમાં લેઈ બીજા હાથ ઉપર પરપરા ૬૦ વખત આઘાત કરવાથી એક "ડાયલ્યુશન" થાય છે. એવી રીતે બે, ત્રણ, ચાર થી ૧૦૦૦ હજાર સુધી "ડાયલ્યુશન" કરવામાં આવે છે.

આપવું. તે કરતાં વધારે ઉમરનાં નર નારીઓને ૧૦ ચમચ પાણીમાં એક ટીપું ઓષડ આપવું જોઇએ. * જો કદાચ રોગની પ્રબળતા વધારે જણાતી હોય, તો ૧૫ મિનીટ છેટે ઓષડ આપવું કર્તવ્ય છે. જો રોગ જુના હોય તો, ૨-૩ કલાક છેટે ઓષડ આપવુ જોઇએ. †



* Dr. Verdi.

† See Theory and Practice, by Drs. Mercy and Hunt.

હોમ્યોપેથીક ઓષડ.

જે સઘળા હોમ્યોપેથીક ઓષડ હમેશાં વાપરવામાં આવે છે, અને આ ચોપડીમાં જે સઘળાં ઓષડ વાપરવાની વાત લખવામાં આવી છે, તેમનાં નામ નીચે મુજબ છેઃ—

એકોનાઇટ	બ્લેડોના	બ્રાઇઓનીઆ
આર્સેનીક	બોરક્સ	કેલકેરીઆ
અર્નીકા	બ્રોમીન	કેમ્ફર
કેમોમીલા	કેનથરીસ	ચાઇના
સીના	કફીયા	કલોરીંથ
ડલકામરા	સીલીસીઆ	હેમામાલીસ
હીપર સાલ્ફર	એપીકાક	નકસવોમીકા
ઓપીયમ	ફસફરસ	પલ્સીટીલા
સામ્બેના	સીકેલ	સિપીઆ
	સલ્ફર	

હોમ્યોપેથીક ઓષડ યત્ન પુર્વક સારી રીતે સાચવી ન રાખવાથી બગડી જાય છે. કપુર, હીંગ વિગેરે સુગંધી અથવા દુર્ગંધિ ચીજોની પાસે ઓષડ કોઇ દહાડો મુકવુંજ નહીં. તેથી ફાયદાને બદલે ઘણી વખતે નુકશાન થતા દેખાય છે. એક વખત કોઈ ઓષડ જે બાટલી અથવા જે વાસણમાં રેડવામાં આવે છે, તે બાટલી અથવા તે વાસણ ખુબ સાફ કરી ધોયા વગર તેમાં કોઇ પણ ઓષડ રેડવુ નહીં. ઓષડ રાખવા સબંધી આ સઘળા નિયમ મનોયોગ પુર્વક પાળવા જોઇએ.

उपसंहार.

—:o:—

સાધારણ વ્યાધિ અને તેનું ઓષડ.

ઉપસંહારમાં કેટલીક સાધારણ વ્યાધિ અને તેનાં ઓષડ સંબધી વિગતો લખવામાં આવી છે. પુર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે કે, સ્ત્રી માત્રનેજ ચિકિત્સાવિદ્યા શિખવું એ અતિશય અગત્યનું છે. વિશેષ નીચે આપેલાં કેટલાંક ઓષડ શીખી રાખવું એ તેમને માટે મોટો લાભ છે. આ સઘળાં ઓષડ શોધી કાઢવાને માટે કોઈ જંગલ ઝાડીમાં રખડી કાંઇ મહેનત લેવી પડશે નહીં; સર્વત્ર અનાયાસે મળી શકે છે. જ્યારે આ સઘળા ઓષડ કોઇ મનોયોગપુર્વક શિખી નિયમસર વાપરશે, ત્યારે તરત તેને ઓષડનો ચમત્કારીક ફાયદો જણાઇ આવશે. આવા સહેજ અને જાણીતા પદાર્થોને લેઇ ઓષડ જે નર નારીઓ જેટલા વધારે આગ્રહથી શીખી શકશે, તે તેટલાજ ફકત પોતાનો અથવા પોતાના કુટુબનો મોટો ઉપકાર કરશે એમ નથી, આખા ગામને ઉપકાર કરી જીંદગી સફળ કરી શકશે, એમાં કાંઇ શક નથી. આ સઘળા ઓષડમાં વધારે પૈસા લાગતા નથી, વધારે મેહેનત પણ નથી; અને વાપરવામાં કોઇ તરેહનો જરાક પણ ભય નથી; પરંતુ ફાયદા ઘણા છે. માટે આપણી ગુજરાતી બહેનો તે સહેજે શીખી નિયમસર વાપરી શકે

તે માટે નીચે મુજબ ઓષડો લખવામાં આવ્યાં છેઃ—

૧. શરીરની કોઇ જગ્યા અગ્નિથી બળી જાય, તો ત્યાં ચુનો અથવા કાળી શાહી ચોપડવાથી બળતરા અથવા ફોલ્લી થતી નથી.

૨. કોઇ જગ્યા કપાઈ જાય તો, થોડું ક લીલું દરભ ઘાસ દાંતથી ચાવી ત્યાં ચોટાડી બીનું લુગડુ બાંધવાથી જખમ થોડાક વખતમાં રૂઝાઇ જશે.

૩. અજીર્ણ થઇ પેટમાં ચુંક આવે, તો થોડુંક આદુ અને સંચળ ચાવીને જરાક ગરમ પાણી પીવાથી દરદ મટી જાય છે.

૪. મરડો થઇ પેટમાં અતિશય ચુંક આવે તો અડધા પૈસાના તુકમળીયાં (આયચોબાનચી) લેઇ અડધા શેર પાણીમાં થોડીક વાર સુધી પલાળી જ્યારે સફેદ થઇ જાય ત્યારે તેમાં થોડીક સાકર અને ૪ ગ્રેન કવીનાઇન સાલ્ફેટ નાંખી પીવાથી તરત ચુક બંધ થઈ જાય છે; અને ૨૪ કલાકમાં મરડાનો રોગ એકદમ મટી જાય છે.

૫. હાથ પગના તળીઆમાં બળતરા થાય, તો મોગરો અથવા ચમેલીના તેલની સાથે થોડુંક પાણી મેળવી ચોપડવાથી બંધ થઇ જાય છે.

૬. લોહી બંધ થઈ કોઇ જગ્યામાં દુખાવ થાય, તો સરસીયાના તેલની સાથે કપુર મેળવી તે જગ્યામાં થોડક વખત સુધી ચોપડવાથી દુખાવ નાશ થાય છે.

૭. હાથ પગ અથવા બીજી કોઈ જગ્યાની નસ ખેંચાઇ જાય, તો ત્યાં અફીણ ગરમ કરી ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૮. આંખો આવે અને ખુબ લાલ થઇ જાય, તે તરફ બીલકુલ નિકળવુંજ નહીં, અને આંખોમાંથી ચીપડા કાઢી ખુબ સાફ રાખવી જોઇએ, અને પાંચ તોલા ગુલાબ જળ પાંચ તોલા પાણીની સાથે મેળવી તેમાં ખુબ સાફ ધોયેલા બે લુગડાના કકડા પલાળી બે આંખો ઉપાડી તે ઉપર મેલવા અને તે બે કકડા જ્યારે ગરમ થઇ જાય, ત્યારે તરત ઉતારી બીજા બે મુકવા, આવી રીતે દરરોજ અડધા પોણા કલાક સુધી કરવાથી ત્રણ દિવસમાં આંખો સારી થઇ જશે.

૯. કાન પાકી જાય અને તેમાથી પરૂ નીકળતું હોય, ગુલાબી અત્તર થોડુંક ઉનું કરી કાનમાં એક બે દિવસ રેડવાથી અથવા તો થોડુંક ગાયનું દુધ પાણીની સાથે મેળવી તે ગરમ કરી પીચકારી વડે બે ચાર દિવસ કાન સાફ કરી ધોવાથી પણ મટી જાય છે.

૧૦ હાથમાં ખણજ આવે અને બળતરા થાય, તો ગીલોડીનાં લીલાં પાંદડાં લેઇ કેટલાક દિવસ થોડા વખત સુધી બે હાથે મમળવાથી મટી જાય છે.

૧૧. શરીરમાં ખસ થાય, તો કાળી જીરી ખુબ મેહી દુધની મલાઇની સાથે ખુબ વાટી અસમા ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૧૨. કરોળીઓ કરડે, તો ઘી અને મીઠું એકઠુ મેળવી ચોપડવાથી અને વીંછી કરડે, તો ડંખ અને તેની આજુબાજુમાં નાયટ્રીકઇથિર અથવા ક્લોરોફોર્મ ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૧૩. બમર અને કપાળમાં કળતર અથવા દુખાવ થાય, તો લીલી હળદર વાટી માખણની જોડે મેળવી ચોપ-

ઘવાથી અથવા નારીએરીનું કોમળ ફુલ વાટી ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૧૪. શીત રૂતુમાં ઘણી નર નારીઓનું મોઢુ અથવા શરીર ફાટી જાય છે, કોમળ નાળીએર વાટી સરસીયાના તેલની સાથે એકત્ર મેળવી ચોપડવાથી તે મટી જાય છે અને તેથી ન મટે તો મોઢા ઉપર "પાઉડર" લગાડવાથી પણ મટે છે

૧૫ માથે બળતરા અથવા ઉષ્ણતા વધારે થાય, તો ગુલાબજળ, પાનનો રસ અથવા સ્ત્રીના સ્તનનું દુધ ચોપડવાથી મટી જાય છે

૧૬ બદહજમી અથવા અજીર્ણ થાય, તો થોડોક અજમો અને મીઠુ મેળવી ફાકી જવાથી અથવા થોડુક અદૃ અને સચળ ચાવી તે ઉપર જરાક ગરમ પાણી પીવાથી મટી જશે, અને વાયુથી પેટ ફુલી જાય તો ૬-૮ દાણા કાળા મરી શાકરના શરબતની સાથે ખાવાથી મટી જાય છે.

૧૭ શરદી થાય, તો ગરમ ગરમ ચા પીવાથી અથવા થોડાક કાળા મરીનો ભુકો ઘી સાથે મિશ્રિત કરી ખાવાથી મટી જશે

૧૮. ગાલ દુખે તો ચુનાની જોડે પાન ઉનુ કરી ત્યા બાધવાથી મટે છે

૧૯. રાત્રે નિન્દ્રા ન આવે, તો કેળનો ઘેર (મધ્યનો ભાગ) શાક કરી તેનો રસ પીવાથી નિન્દ્રા આવશે. પરંતુ સુવાવડી અથવા ક્ષય રોગી અથવા તાવ વાળાને બીલકુલ આપવુજ નહીં.

૨૦. હાથ પગની સંધી અથવા બીજી કોઇ જગ્યાએ દુખાવ થાય અથવા કોઇ જગ્યાનો વાળ ઉખડી જો ગુમડાં નિકળી તે બહુ દુખતા હોય, તો કાળી મરી વાટ પાણી સાથે મેળવી આગ ઉપર ખુબ ખદખદાવી ગરમ ગરમ તે જગ્યાએ ચોપડવાથી દુખાવ એકદમ મટી જશે.

૨૧. ગાલ ઉપર ફોલ્લા નીકળે, તો તેમાં જરાક ચુનો લગાડવાથી, જો કાચી અવસ્થામાં તે ફોલ્લાનું મોંઢું તુટી જાય અને ખુબ દુખે, તો ઝેરમ્હોરા ઘસી ત્યાં ચોપડવાથી મટી જશે.

૨૨. કોય જગ્યાએ ગુમડાં નીકળી આવે, તો તે બેસાડવું નહીં, બેસાડી દેવાથી ફરી બીજી જગ્યાએ ગુમડાં નીકળે છે, ઉનું ઘી, ચીકણી માટી, અથવા કપુરની હવાર ચોપડવાથી ગુમડા બહુ શિઘ્રજ પાકી ફાટી જાય છે. ત્યાર પછી દુધ અને સોજી અથવા આગમીની પોટીસ બાંધવાથી ઝેરી લોહી અને પરૂ વિગેરે સઘળુ નીકળી જશે, અને સફેદ મલમ ચોપડવાથી થોડાક વખતમા ઘા મટી જશે.

૨૩. જો ઉકાર આવવા જેવું લાગે અને મન ગભરાતું હોય, તો પાન, હરડા અથવા અજમો ખાવાથી મટે છે.

૨૪. જો મોઢેથી જાગત અથવા નિન્દ્રામાં બહુ લાળ પડે, તો કેટલાક દિવસ મીઠાનુ પાણી પીવાથી બંધ થઇ જાય છે.

૨૫ જો અકસ્માત કેવળ લોહીના બે ચાર જાડા થાય, તો જાસુતીના ફુલનાં કેટલાંક પાંદડાં અને સડી ચોખા અડધિ શેર પાણીમાં ખુબ મસળી ફકત તે પાણી પીવાથી ડી બંધ થશે

૨૬. ખાધા પછી અથવા બીજી કોઇ વખતે અંદરથી છાતી બળે, તો કળી ચુનાનું પાણી કરી થોડીકવાર રહેવા દઈ સ્વચ્છ થાય એટલે તે પાણી દરરોજ સવારે આશરે બે ત્રણ તોલા પીવાથી થોડાક દિવસમાં મટી જાય છે.

૨૭. પેટમાં ક્રિમિ એટલે(કરમ)નાનાં મોટાં જીવડાં થાય, તો અનાનસના પાદડાંનો થોડોક રસ બે ત્રણ દહાડા પીવાથી અથવા દાડમના મુળની છાલ બે આઉંસ અને સ્વચ્છ પાણી ૨૦ વીશ આંઉસ, એક સાથે મેળવી તેને અડધો કલાક ઉકાળીને તેને ટાઢું કરીને એકેક આઉંસ દીવસમાં ત્રણ ચાર વખત પીવું. અને બીજે દીવસે કસ્ટવેાયલ ૧ આઉંસ, લાઇકિર પોટાસ ૩૦ ટીપાં ટીન્ચરકાર્ડીમ કંપાઉંડ ૧ ડ્રામ એકઠા મેળવી એક વખત પીવાથી કરમ પડી જશે.

૨૮. ફક્ત આમાશા (મરડો) (Dysentry) ડીસેન્ટરી લાલ અથવા સફેદ અને પેટમાં ઝાડાનો રોગ (Diarrhoea) ડાયરીયા હોય, તો કાચા બીલાને દેવતામાં બાળી અથવા પાકા બીલા થોડાક દીવસ ખાવાથી મટે છે.

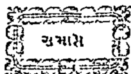
૨૯. ઉંચેથી પડી જઇ શરીરે દુખાવ થાય, તો ટારપેન્ટાઇન તેલ ચોપડી થોડુંક શેકવાથી મટે છે.

૩૦. જો ઠંડકથી છાતી અને પાંસળી દુખે, તો સરસીઆના તેલમાં થોડુંક કપુર નાંખી તે ચોળવાથી અથવા ટારપેન્ટાઇન તેલ ચોળવાથી મટી જશે

૩૧. ખાંસી અથવા બીજા કોઇ કારણથી છાતીમાં દુખાવ થાય તો ખુબ જુના ઘી ચોળવાથી મટે છે.

૩૨. રજસ્વળા આવવાની સાથે, ઘણી ઓઓનું પેડું ડાબી તરફે દુખે છે અને કેટલીક વખતે ગોળા જેવં

ચઢી આવે છે, તેથી દમ બંધ થવા જેવું થઈ બહુ કષ્ટ થાય છે. એટલુંજ નહી પણ આ દરદવાળી બાયડી બચ્ચું થતું નથી. અરધા પોણા તોલા આદુની સાથે આશરે પા તોલો સંચળ અને કાળી તુળસીનાં ૫ તોલા પાંદડાં વાટી ત્રણ ગોળીઓ કરી એક સવારે એક બપોરે અને એક સાંજે આ પ્રમાણે ૪ દહાડા ખાવી; અને દરેક ગોળી ખાય ૧૦ મીનીટ આશરે ઘરમાં આમ તેમ ફરવાથી દુખાવો બંધ થઈ જશે અને એવી રીતે ત્રણ ચાર રજસ્વળાની વખતે ખાવાથી આખા જન્મારાને માટે એકદમ આદુ ખાવ મટી જશે. અને બચ્ચું થશે.



અર્થ.

નાળ... ...લાગ લાગટ ઘોડી પડવું તે

ગાંધક.........રજસ્વળાની વખતે સ્ત્રીઓને નાભિથી નીચે વિશેષ કરીને ઠંડી તરફ પેટમાં જે દુઃખાવ થાય છે તે ખાધક રોગ કહેવાય છે.

પરિચાલન......ચલાવવું.

સમષ્ટિ... ......એકંદર, સમસ્ત.

અનુશિલન......ચર્ચા, અભ્યાસ, વાંચવું

કલાંતિ.........થાક

પ્રરચના... ...પરંપરા ગોઠવવું.

મસ્તિષ્ક.......ભેજું, મગજ.

સ્વપ્નદોષ......સ્વપ્નમાં વિર્ય છુટી જવું.

યથાયોગ્ય... ...જોઇએ તેવું.

ૠતુની વખત...સ્ત્રીઓ જ્યારે અભડાયતે વખત.

ભુક્તભોગી......જે જાતે ભોગવી સમજ્યા છે તે.

આણ્ય ... ...સુસ્તિપણું.

સ્વાસ્થ્યરક્ષા ... તંદુરસ્તી જાળવી રાખવી.

સ્નાયુમંડળી ... ચૈતન્ય તંતુઓ.

રચના પ્રણાલી... રચનાનો નિયમ.

સર્વભુક્ષ......સઘળી ચીજ ખાનાર.

